

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

a. Definisi *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

Istilah *Rational Emotive Behavioral Therapy* dalam bahasa Indonesia dapat diartikan sebagai pendekatan konseling yang menekankan pentingnya interaksi antara berpikir rasional (*rasional thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*). Pendekatan ini juga menekankan bahwa perubahan cara berpikir yang mendalam dapat membawa perubahan signifikan dalam perasaan dan perilaku. Olehkarena itu, individu yang mengalami gangguan emosional perlu dibantu untuk mengevaluasi kembali cara berpikir mereka dan memanfaatkan akal sehat (Winkel dan Hastuti, dalam Hasanah, 2012).

Rational Behaviour Emotive Therapy adalah salah satu aliran psikoterapi yang didasari oleh asumsi bahwa manusia terlahir dengan potensi untuk berpikir rasional maupun irasional dan destruktif (Irfan dalam Alang, 2023)

Dalam REBT, meskipun emosi penting, namun kognisi seseoranglah yang menjadi akar berbagai masalah psikologis. Olehkarena itu, seorang konselor perlu membantu konseli memahami bahwa perasaan mereka tidak disebabkan oleh peristiwa eksternal, orang lain, masa lalu, melainkan oleh cara individu

memikirkan dan menginterpretasikan situasi yang dihadapi (T.Erfod, 2016).

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa dalam *Rational Emotive Behaviour Therapy* ide dasar teknik ini adalah menghindari sikap mengedapnkan pendapat sendiri yang bersifat tdak rasional dan mampu mengembangkan sifat menerima suatu hal yang lebih rasional sehingga membangun kerjasama.

b. Konsep Dasar *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Konsep Teori Kepribadian dalam Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) Menurut Ellis memahami dinamika kepribadian dalam pandangan terapi rational emotive behaviour perlu memahami konsep dasar. Ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu *antecedent event* (A), *belief* (B), dan *emotional consequence* (C) yang kemudian dikenal dengan rumus A-B- C.

- 1) *Antecedent event* (A) adalah suatu fakta, peristiwa, tingkah laku dan sikap yang terjadi. Contohnya adalah perceraian, kelulusan siswa atau ujian skripsi yang dapat menjadi *Antecedent event* bagi seseorang.
- 2) *Belief* (B) adalah keyakinan, pandangan, nilai atau verbalisasi individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan ini terbagi menjadi dua jenis; keyakinan irasional dan keyakinan rasional.

3) *Emotional consequence* (C) adalah konsekuensi emosional yang muncul sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi terkait dengan *Antecedent event* (A).

Setelah konsep A-B-C, REBT juga memperkenalkan Disputing (D), yaitu penerapan metode ilmiah untuk menentang keyakinan emosional yang irasional yang telah menyebabkan gangguan emosi dan tingkah laku.

Sistem keyakinan individu dalam terapi rational emotive behavior berkiar pada dua kemungkinan, yaitu rasional atau tidak rasional. apabila individu mampu berpikir secara rasional maka tidak akan mengalami hambatan emosional. Sebaliknya, jika berpikir tidak rasional hambatan emosional akan muncul. Terapi REBT tentang kepribadian menggunakan formula A-B-C, yang kemudian dilengkapi oleh Ellis sebagai teori konseling menjadi A-B-C-D-E (*antecedent event - belief - emotional consequence – disputing - effect*). *Effect* (E) yang dimaksud disini adalah keadaan psikologis yang diharapkan terjadi pada klien setelah mengikuti proses konseling (Corey, 2003).

Konsep dasar dalam REBT dikenal sebagai ABC Model. Model ini mengidentifikasi antara A (*Activating event*), B (*Beliefs*), dan C (*Consequences*). Ellis berpendapat bahwa respons emosional dan perilaku seseorang tidak disebabkan oleh peristiwa itu sendiri

melainkan oleh interpretasi atau pemahaman individu terhadap peristiwa tersebut (Romiaty S.Psi., M.Pd. et al., 2023).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teori kepribadian dalam pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) yang dirumuskan oleh Ellis memberikan pemahaman mendalam tentang dinamika hubungan antara antecedent event (A), belief (B), dan emotional consequence (C), yang diperluas menjadi A-B-C-D-E untuk mencakup proses disputing (D) dan efek yang diharapkan (E)

c. Tujuan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Menurut Komalasari dan Wahyuni (2011) tujuan utama REBT berfokus pada membantu konseli untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup rasional dan produktif. REBT membantu konseli agar berhenti membuat tuntutan dan merasa kesal melalui kekacauan, konseli dalam REBT dapat mrngekspresikan beberapa perasaan negatif, tetapi tujuan utamanya adalah membantu klien agar tidak memberikan tanggapan emosional melebihi yang selayaknya terhadap sesuatu peristiwa.

Terapi Rasional Emotif Behavior adalah sarana memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir serta pandangan klien yang irrasional (persepsi negatif) sehingga klien dapat mengembangkan diri dan mencapai realitas diri yang optimal (Arini, 2014). Terapi ini sangat cocok diterapkan pada terapi kelompok karena semua anggota diajari untuk menerapkan prinsip-prinsip

Therapy Rasional Emotive pada rekan-rekannya dalam setting kelompok. Mereka memperoleh kesempatan untuk mempraktekan tingkah laku baru yang melibatkan pengambilan resiko dan untuk pelaksanaan tugas ruma.

Menurut Gerald Corey (2009), Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) memiliki tujuan untuk mengubah irrational beliefs menjadi rational beliefs dan mengurangi gangguan emosi serta perilaku yang dapat merugikan diri sendiri, sehingga nantinya diharapkan konseli mendapatkan filosofi hidup yang lebih rasional dan dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari (Corey, 2009).

Berdasarkan beberapa paparan teori diatas dapat disimpulkan bahwa, tujuan utama Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah membantu konseli mengembangkan pola pikir dan filosofi hidup yang rasional serta produktif.

d. Ciri-Ciri *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Menurut Sukardi (2008) Konseling rasional emotif dilakukan dengan menggunakan prosedur yang bervariasi dan sistematis yang secara khusus dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku dalam batas-batas tujuan yang disusun secara bersama-sama oleh konselor dan klien. adapun ciri-ciri dari konseling rasional-emotif dapat diuraikan sebagai berikut :

- 1) Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan dengan klien.
- 2) Dalam proses hubungan konseling harus diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien.
- 3) Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan konselor untuk membantu klien mengubah cara berpikirnya yang irasional menjadi rasional.
- 4) diagnosis (rumusan masalah) yang dilakukan dalam konseling bertujuan untuk membuka ketidak logisan pola berpikir para klien.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling rasional emotif dilakukan dengan pendekatan yang sistematis dan terstruktur, di mana peran konselor lebih dominan dalam membantu klien mengubah cara berpikir irasional menjadi rasional. Hubungan baik antara konselor dan klien menjadi elemen penting dalam proses ini, karena berfungsi sebagai dasar untuk membuka ketidaklogisan pola pikir klien.

e. Keyakinan Irasional *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Menurut Anggreiny & Sulistyaningsih (2013) Munculnya berbagai masalah dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* disebabkan karena adanya pikiran yang irasional. Ada beberapa bentuk pikiran yang irasional dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* diantaranya:

1) *Demands*

Pada tipe ini, seseorang sering mengekspresikan keyakinannya dalam bentuk tuntutan yang kaku dan tegas.

2) *Awfulizing/catastrophizing*

Keyakinan ini muncul ketika seseorang yang tidak mendapat apa yang diinginkan, sehingga mereka menyimpulkan kejadian tersebut sangat menyakitkan atau sangat buruk.

3) *Low frustration tolerance*

Keyakinan ini timbul ketika seseorang tidak mendapat apa yang diinginkan, dan mereka menyimpulkan kejadian tersebut sangat berat, merasa tidak tahan lagi

4) *Self, other and life-depreciation beliefs*

Seseorang akan membuat atribusi terhadap dirinya bahwa ia telah gagal sehingga tidak menyukai dirinya apabila ia gagal mendapatkan apa yang diinginkan.

Nelson Jones (1982), menambahkan karakteristik cara berpikir irrasional yang dapat kita pahami secara umum sebagai berikut:

1) *Terlalu Menuntut*

Dalam REBT, tuntutan dan permintaan berlebihan dibedakan dari hasrat, pikiran dan keinginan. Hambatan emosional muncul ketika individu memiliki pemikiran absolut berupa “harus” dan bukan sekedar keinginan yang tidak terpenuhi. Tuntutan ini berpusat pada diri sendiri. Menurut Ellis, kata “harus”

mencerminkan cara berpikir yang absolut tanpa toleransi, dan hal ini menyebabkan individu mengalami hambatan emosional.

2) Generalisasi secara Berlebihan

Individu menganggap suatu kejadian atau keadaan melampaui batas kewajaran. Overgeneralization dapat dilihat, misalnya ketika seseorang berkata “sayalah orang paling bodoh didunia”. Padahal dalam kenyataannya, orang tersebut tidaklah bodoh, melainkan mungkin hanya merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengembangkan sesuatu.

3) Penilaian Diri

Pada dasarnya seseorang dapat memiliki sifat-sifat yang menguntungkan dan tidak menguntungkan yang terpenting adalah kemampuan seseorang untuk menerima dirinya tanpa syarat (*unconditioning selfregard*). Namun, ketika seseorang menilai diri secara irasional, hal ini akan berakibat negatif, cenderung tidak konsisten, dan selalu menuntut kesempurnaan. Pendekatan yang lebih baik adalah menerima diri (*self-acceptance*) dan tidak melakukan penilaian terhadap diri sendiri (*self- evaluating*).

4) Penekanan

Penekanan (*awfullizing*) yaitu mempunyai arti hampir sama dengan *demandingness*. Jika *demandingness* menuntut dengan “harus”, dalam *awfullizing* tuntutan atau harapan itu mengarah pada upaya peningkatan secara emosional dicampur dengan kemampuan untuk problem solving yang rasional. Penekanan ini

akan mempengaruhi seseorang dalam memandang keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang (antecedent event) secara tepat dan karena itu digolongkan sebagai cara berpikir yang irrasional.

5) Kesalahan Atribusi

Adalah kekeliruan dalam menentukan sebab dan motivasi sebuah perilaku, baik yang dilakukan oleh diri sendiri, orang lain, atau suatu peristiwa. Kesalahan ini serupa dengan alasan palsu yang dibuat seseorang atau orang lain dan umumnya menimbulkan hambatan emosional.

6) Anti pada Kenyataan

Pola pikir ini muncul karena ketidak mampuan untuk menunjukkan data empiris secara tepat. Orang yang memiliki keyakinan irasional cenderung kuat untuk memaksakan keyakinan irasional dan mengugurkan gagasan rasionalnya sendiri, padahal yang rasional mampu menunjukkan data empiris.

7) Repetisi

Keyakinan yang irrasional cenderung terjadi berulang-ulang. Sebagaimana yang ditekankan oleh Ellis, seseorang cenderung mengajarkan diri sendiri dengan pandangan-pandangan yang menghambat dirinya. Misalnya seorang konseli yang memiliki masalah dengan wawancara kerja akan melakukan dialog internal ketika wawancara berlangsung. Konseli mempunyai pikiran bahwa "Saya akan gagal".

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pikiran irasional menjadi akar dari berbagai masalah emosional dan perilaku dalam REBT. Berbagai bentuk pikiran irasional seperti *demands, awfulizing, dan low frustration tolerance*, menggambarkan pola pikir yang tidak realistis dan memperburuk hambatan emosional, diri negatif dan kesalahan atribusi memperkuat kecenderungan individu untuk merespon peristiwa dengan cara yang tidak sehat.

f. Teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy*

Sama halnya dengan pendekatan konseling individual lainnya, REBT juga memiliki beberapa teknik yang dapat diterapkan dalam pelaksanaannya. Sukardi dan Ketut dalam Putra, (2020) menerangkan ada empat teknik besar dalam teknik-teknik kognitif:

- 1) Teknik Pengajaran Dalam Terapi Rasional Emotif Behavior, konselor mengambil peranan lebih aktif dari pelajar. Teknik ini memberikan keleluasan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidaklogisan berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut.
- 2) Teknik Persuasif Meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya kerana pandangan yang ia kemukakan itu

tidak benar. Konselor langsung mencoba meyakinkan, mengemukakan berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar.

- 3) Teknik Konfrontasi Konselor menyerang ketidaklogikaan berfikir klien dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logis.
- 4) Teknik Pemberian Tugas Konselor memberi tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan klien bergaul dengan anggota masyarakat kalau mereka merasa dikucillkan dari pergaulan klien, contoh yang lain adalah membaca kondisi dan situasi sosial atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berfikir.

Menurut Komalasari dan Wahyuni (2011) teknik-teknik dalam rational emotive behaviour therapy diantaranya, yaitu:

- 1) Teknik Kognitif
 - a) Dispute Kognitif (Cognitive Disputation) Adalah usaha untuk mengubah keyakinan irasional klien melalui *philosophical persuasion, didactif presentasion, socratic dialogue, vicarious experiences*, dan berbagai ekspresi verbal lainnya. Teknik untuk melakukan kognitif disputation adalah dengan bertanya (questioning).

- b) Analisis Rasional (*Rational Analysis*) Teknik untuk mengajarkan klien bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasional.
- c) Dispute Standard Ganda (*Duoble Standard Dispute*) Mengajarkan klien melihat dirinya memiliki standar ganda tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.
- d) Skala Katastropi (*Catstrophe Scale*) Membuat proporsi tentang peristiwa-peristiwa yang menyakitkan. Misalnya, dari 100% buatlah prosentase peristiwa yang menyakitkan, urutkan dari yang paling tinggi prosentasenya sampai yang paling rendah.
- e) *Devil's Advocate (Rational Role Reversal)* Meminta klien untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan rasional sementara konselor memainkan peran menjadi klien yang irasional. Klien melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan rasional yang diverbalisasikan.
- f) Membuat Frame Ulang (*Reframing*) Mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah frame berpikir klien.

2) Teknik Imageri

- a) Dispute Imajinasi (*Imaginal Disputation*) Strategi imaginal disputation melibatkan penggunaan imageri. Setelah dispute secara verbal, konselor meminta klien

untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah dan melibatkan emosinya telah berubah. Bila ya, maka konselor meminta klien untuk mengatakan pada dirinya sebagai individu yang berpikir rasional, bila belum maka pikiran irasionalnya masih ada.

- b) Kartu Kontrol Emosional (*The Emotional Control Card - ECC*) Alat yang dapat membantu klien menguatkan dan memperluas praktik rasional emotif behavior. Alat ini berisi dua kategori perasaan paralel, yaitu perasaan yang tidak seharusnya atau yang merusak diri dan perasaan yang sesuai dan tidak merusak diri.
- c) Proyeksi Waktu (*Time Projection*) Meminta klien untuk memvisualisasikan kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi, setelah itu membayangkan bagaimana seminggu kemudian, sebulan kemudian, enam bulan kemudian, setahun kemudian, dan seterusnya. Bagaimana klien merasakan perbedaan tiap waktu yang dibayangkan. Klien dapat membutuhkan penyesuaian.
- d) Teknik Melebih-lebihkan (*The “Blow Up” Technique*) Meminta klien membayangkan kejadian yang menyakitkan atau kejadian yang menakutkan, kemudian

melebih-lebihkan pada taraf yang paling tinggi. Hal ini bertujuan agar klien dapat mengontrol ketakutannya.

3) Teknik Behavioral

a) Dispute Tingkah Laku (*Behavioral Disputation*)

Memberi kesempatan pada klien untuk mengalami kejadian yang menyebabkannya berpikir irasional dan melawan keyakinannya tersebut.

b) Bermain Peran (*Role Playing*) Dengan bantuan konselor

klien melakukan role playing tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan yang rasional.

c) Peran Rasional Terbalik (*Rational Role Reversal*)

Meminta klien untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan irasional begitu sebaliknya.

d) Pengalaman Langsung (*Exposure*) Klien sengaja

memasuki situasi yang menakutkan. Proses ini dilakukan melalui perencanaan dan penerapan ketrampilan mengatasi masalah (copying skills).

e) Menyerang Masa Lalu (*Shame Attacking*) Melakukan

konfrontasi terhadap ketakutan untuk malu dengan sengaja bertingkah laku yang memalukan dan mengundang ketidaksetujuan lingkungan sekitar. Dalam hal ini klien diajarkan mengelola dan mengantisipasi perasaan malunya.

f) Pekerjaan Rumah (*Home Work Assignments*) Teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, klien diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.

Dari teknik-teknik diatas dapat disimpulkan bahwa teknik dalam ***Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*** dirancang untuk membantu klien mengidentifikasi, menantang, dan menggantikan keyakinan irasional dengan pola pikir yang lebih rasional. Kombinasi teknik kognitif, imajiner, dan perilaku memungkinkan konselor untuk memberikan intervensi yang menyeluruh dan fleksibel sesuai kebutuhan klien.

g. Tahapan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Dalam Rasional Emotif Behavior Terapi ada tiga fase utama yang harus dijalankan konselor untuk mencapai hasil konseling yang paling efektif (Gantina dan Kumalasari dalam Putra, 2020):

- 1) Pada tahap awal, konselor bertanggung jawab untuk menunjukan kepada klien bahwa pola pikir mereka saat ini

tidak logis atau tidak irasional. Klien dibantu untuk memahami alasan dibalik masalah yang mereka alami. Selanjutnya konselor menjelaskan keterkaitan antara pemikiran irasional dan masalah dan gangguan emosional yang mereka rasakan. Tujuannya adalah agar klien menyadari akar permasalahan yang dialaminya.

- 2) Berikutnya konselor menanamkan keyakinan kepada klien bahwa pikiran mereka dapat diubah dan disesuaikan dengan keinginan mereka. Konselor harus membantu klien mengembangkan keberanian dan keyakinan diri untuk mengeksplorasi pemikiran mereka, dengan bimbingan dan dukungan penuh dari konselor.
- 3) Tahap terakhir konselor berfokus pada membimbing dan mendukung klien untuk secara aktif melawan pemikiran irasional yang selama ini mendasari masalah mereka. Dalam fase ini, konselor akan mendoktrin klien secara persuasive agar mampu mengubah pemikiran dan perilaku menjadi lebih rasional. Proses ini berlanjut hingga klien sepenuhnya mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Menurut George dan Cristiani (1984), mengemukakan tahap-tahap konseling REBT sebagai berikut:

- 1) Tahap Pertama Proses dimana konseli diajak untuk melihat dan menyadari bahwa terkadang, pikiran-pikiran yang dimiliki mungkin tidak selalu logis atau rasional. Pada proses

ini konseli memahami mengapa dan bagaimana dia bisa memiliki pikiran yang membuat dia terhambat. Dan dalam tahap ini konseli diajari bahwa ada kekuatan dalam diri kita untuk mengubah pikiran yang kurang membangun tersebut.

- 2) Setelah menyadari, langkah selanjutnya adalah membangun keyakinan bahwa pikiran-pikiran yang tidak sehat itu bisa ditantang bahkan dihilangkan. Klien didorong untuk secara terbuka dan logis menjelajahi ide-ide yang selama ini dipegang. Dengan bimbingan dari konselor, klien belajar bagaimana membantah atau mendebatkan keyakinan irasional yang mungkin selama ini membebani.
- 3) Pada tahap akhir, klien akan dibantu terus-menerus mengasah dan mengembangkan pikiran yang lebih rasional. Ini bukan hanya tentang berpikir cerdas, tetapi juga tentang pembentukan filosofi hidup yang rasional dan positif. Tujuannya adalah agar klien tidak terombang-ambing pada pikiran yang irasional.

Dari beberapa uraian diatas, dapat didimpulkan bahwa REBT menekankan pada upaya sistematis untuk membantu individu menyadari, menentang dan mengubah pola pikir yang irasional yang menjadi sumber permasalahan emosional dan perilaku. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori dari Gantina dan Kumalasari dalam putra, 2020.

2.1.2 Konflik Interpersonal

a. Definisi Konflik Interpersonal

Dwijanti (2000) menyatakan bahwa konflik interpersonal muncul dari perselisihan antara dua individu dalam suatu organisasi, yang disebabkan oleh perbedaan personal atau keterbatasan sumber daya serta ketidaksesuaian tindakan antara pihak-pihak terkait.

Trisni (2004) mendefinisikan konflik interpersonal sebagai kondisi yang tak terhindarkan dalam interaksi sosial. Lebih lanjut, Trisni (2000) menambahkan bahwa konflik interpersonal adalah hasil dari komunikasi yang kurang efektif, kesalahpahaman, perhitungan yang keliru dan proses-proses yang tidak disadari.

Secara umum, konflik interpersonal dianggap sebagai bentuk konflik yang paling sederhana dan paling sering terjadi (Dana, 2006).

Suprihanto, dkk, (2003) menjelaskan bahwa konflik interpersonal terjadi ketika seseorang berada dalam ketidaksesuaian dengan orang lain. Mereka juga menyatakan bahwa konflik ini dapat terjadi dalam kelompok maupun antar individu dalam kelompok, atau dengan anggota kelompok lainnya.

Dari berbagai pendapat ahli diatas, konflik interpersonal dapat diartikan sebagai konflik yang terjadi antara dua individu atau lebih akibat perbedaan pandangan, kebutuhan, atau tujuan kerja. Konflik ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti perbedaan individu,

keterbatasan sumberdaya, komunikasi yang buruk, kesalahpahaman dan dinamika sosial yang lainnya.

b. Dimensi konflik interpersonal

Konflik interpersonal didefinisikan sebagai konflik yang muncul antara dua individu, dipicu oleh sentimen negatif atau persepsi bahwa individu lain bertindak atau akan bertindak bertentangan dengan kepentingan mereka. Putnam dan Poole dalam La'ia (2022) menyatakan bahwa konflik interpersonal terdiri dari 4 dimensi yaitu:

1) Saling Ketergantungan (*Interdependence*)

Konflik interpersonal sering kali timbul ketika pencapaian tujuan sangat bergantung pada keberadaan atau tindakan individu lain. Jika tidak ada ketergantungan antar individu, tindakan satu pihak tidak akan mempengaruhi pencapaian tujuan pihak lain, sehingga konflik interpersonal tidak akan terjadi.

2) Pertentangan (*Disagreement*)

Konflik interpersonal terjadi ketika individu memiliki perbedaan akan nilai-nilai, kebutuhan, kesukaan, pendapat, tujuan, dan objektivitas. Konflik akan terjadi ketika ketidaksetujuan ini bersifat penting dan relevan.

3) Gangguan (*Interference*)

Konflik interpersonal terjadi ketika satu atau lebih orang mengganggu atau menentang pihak lain dalam mencapai tujuan, objektivitas, dan ketertarikannya.

4) Emosi Negatif (*Negatif Emotion*)

Emosi negatif merupakan aspek penting dalam konseptualisasi konflik. Emosi negatif mencerminkan perasaan seperti kecemburuan, kemarahan, kecemasan, dan frustrasi yang dapat memicu konflik, terutama jika ada ketidaksepakatan besar atau gangguan dalam mencapai tujuan.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa konflik interpersonal berakar pada dinamika hubungan antar manusia yang melibatkan saling ketergantungan, perbedaan nilai atau tujuan, gangguan dalam pencapaian tujuan dan emosi negatif.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konflik Interpersonal

Menurut Ilyas (2011) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi konflik pada individu, diantaranya:

1) Emosi

Emosi dapat memicu konflik. Emosi adalah perasaan subjektif yang kompleks, melibatkan reaksi kognitif dan fisiologis terhadap suatu pengalaman yang pada akhirnya mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang.

2) Marah

Kemarahan tidak hanya mengubah sikap dan perilaku seseorang yang terlibat dalam konflik, tetapi juga mengubah proses interaksi konflik itu sendiri. Marah adalah kondisi jiwa individu dengan emosi intens yang mempengaruhi pola pikir dan perilaku individu.

3) Stress

Individu yang menghadapi konflik, terutama yang belum memiliki pengalaman yang cukup dalam mengatasinya dapat mengalami stress yang parah. Konflik bisa menimbulkan stress bagi pihak-pihak yang terlibat, sehingga memperburuk tingkat stress yang dialami.

4) Agresi

Agresi adalah perilaku kekerasan yang disengaja, bertujuan untuk melukai, menimbulkan rasa kesakitan, kematian atau kerugian orang lain.

Konflik interpersonal yang terjadi antara satu individu dengan individu lain. Robbins & Jugde (2017) menjelaskan tiga faktor yang mempengaruhi konflik interpersonal, yaitu:

1) Komunikasi

Komunikasi adalah sumber utama konflik interpersonal, komunikasi yang berlebihan atau terlalu sedikit dapat menjadi akar konflik. Komunikasi yang tidak efektif seringkali menyebabkan kesalahpahaman antara individu dengan pihak lain. Konflik yang disebabkan oleh komunikasi yang buruk tidak hanya terjadi dalam interaksi sosial organisasi, tetapi juga dalam proses musyawarah atau pengambilan keputusan.

2) Struktur

Faktor ini menjelaskan tentang struktur dalam organisasi sebagai system hubungan kepemimpinan. System ini didasarkan

pada perencanaan, penentuan kekuasaan, tanggung jawab dan spesialisasi tugas setiap anggota. Pembagian tugas yang jelas sangat penting untuk mencegah tumpang tindih antara tugas-tugas karyawan.

3) Variabel Pribadi

Variabel pribadi mencakup kepribadi, emosi, dan nilai-nilai yang individu. Individu dengan kepribadian yang keras dan mudah marah cenderung kesulitan untuk mengendalikan emosinya sehingga rentan terhadap konflik. Individu yang keras kepala dan pencemas lebih sering terlibat cekcok dan bereaksi buruk ketika konflik terjadi. Oleh karena itu, konflik interpersonal yang terjadi juga cenderung tinggi.

Dari beberapa faktor diatas, dapat disimpulkan bahwa konflik interpersonal individu dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan situasional. Emosi, marah, stress dan agresi menjadi faktor utama dalam konflik individu, sementara komunikasi, struktur dan variabel pribadi berperan dalam konflik interpersonal.

d. Indikator Konflik Interpersonal

Indikator konflik interpersonal menurut supardi dan anwar dalam La'ia & P (2022) adalah sebagai berikut:

- 1) Perbedaan pendapat antar individu

Mengacu pada tingkat perbedaan pendapat antara individu dalam suatu organisasi. Indikator diukur berdasarkan seberapa sering responden tidak setuju dengan pendapat individu lain.

- 2) Perbedaan pemikiran karena latar belakang kebudayaan yang berbeda

Ini adalah perbedaan pemikiran antara individu-individu dalam organisasi yang disebabkan oleh latar belakang budaya yang berbeda. Indikator diperoleh dari responden yang mengalami kesulitan menyelaraskan pemikiran mereka yang berbeda dengan individu lain yang berbeda budayanya.

- 3) Perbedaan kepentingan antar individu

Ini merupakan tingkat kepentingan individu dalam organisasi untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka . Indikator ini diukur dari konflik yang didapat bisa dihindari walaupun adanya kepentingan antar individu.

- 4) Perbedaan kepribadian tekanan diri sendiri

Merupakan tekanan diri sendiri yang dialami dalam beraktivitas Indikator ini diukur dari konflik yang didapat dalam diri sendiri walaupun adanya perbedaan antar individu.

- 5) Perbedaan kesalahan diri sendiri

Ini adalah kesalahan yang individu lakukan di dalam bekerja. Indikator ini diukur dari konflik yang didapat dalam kesalahan diri sendiri dalam bekerja.

Dari beberapa uraian diatas, dapat didimpulkan bahwa konflik interpersonal dalam organisasi dapat muncul akibat berbagai perbedaan seperti pendapat, latar belakang budaya, kepentingan, kepribadian dan kesalahan diri sendiri.

e. Dampak Konflik Interpersonal

Dampak didefinisikan sebagai sesuatu yang objektif dan merupakan konsep penting dalam pengawasan internal, yang bisa diubah menjadi sesuatu yang dipahami dan ditanggapi serius oleh manajemen. Sedangkan menurut Schemel dalam Suwarso (2018) dampak adalah tingkat kerusakan yang diakibatkan oleh penyalahgunaan dan pemanfaatan lingkungan tertentu.

Ada beberapa dampak konflik sosial menurut Soerjono Soekanto dalam Ahmadin (2017) antara lain sebagai berikut:

- 1) Konflik dapat memperkuat ikatan antar anggota yang berkonflik dengan kelompok lain. Setiap individu mempunyai kepribadian yang berbeda, dan penting untuk membuat keputusan yang
- 2) Terjadinya keretakan hubungan antar kelompok. Konflik dapat memicu perselisihan dan permusuhan yang tajam, sehingga mengganggu suasana antar kelompok.
- 3) Terjadinya perubahan kepribadian pada individu. Konflik dapat menyebabkan timbulnya rasa dendam, benci, saling curiga dan sejenisnya. Hal ini terjadi karena konflik pada dasarnya konflik merupakan upaya untuk menyalahkan argument .

- 4) Terjadi kerusakan harta benda dan hilangnya jiwa manusia, serta terhambatnya segala aktifitas sosial. Terjadi jika suatu konflik tidak sesuai dengan norma atau aturan yang terdapat di suatu masyarakat tertentu.
- 5) Lahirnya unsur dominasi, dalam konflik, muncul satu kelompok yang melakukan penaklukan terhadap salah satu pihak yang terlibat dalam konflik.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa konflik interpersonal dapat memberikan dampak yang beragam, baik positif maupun negatif. Disatu sisi dapat meningkatkan solidaritas dalam kelompok, namun disisi lain dapat memicu keretakan hubungan, perubahan negatif pada individu, kerusakan material hingga dominasi satu pihak atas pihak lain. Dampak tersebut sangat bergantung pada bagaimana cara konflik dikelola dan diselesaikan.

2.2 Penelitian Relevan

- a. FATAYATUL KHASANAH (2019) judul: Mengatasi Konflik Interpersonal Menggunakan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy. Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan Hasil bahwa Konseling kelompok dengan teknik rasional emotive behavior therapy terbukti dapat mengatasi konflik antar santri Pondok Pesantren Darussalam Tugu Mulyo Lempuing OKI.
- b. Fitria kasih, dkk (2023) judul: Penerapan konseling REBT dalam mengentaskan afeksi overpersonal berbasis curahan kasih sayang pada

peserta didik broken home”. Menemukan bahwa sebuah intervensi, 100% peserta didik broken home memiliki tingkat afeksi overpersonal berbasis curahan kasih sayang yang tinggi. Setelah diberikan perlakuan, tingkat afeksi tersebut menurun, 60% peserta didik berada pada kategori rendah dan 40% pada kategori sangat rendah. Berdasarkan hasil ini, penelitian menyimpulkan bahwa penerapan REBT efektif dan direkomendasikan untuk digunakan guru BK dalam mengatasi overpersonal berbasis curahan kasih sayang pada anak-anak dari keluarga broken home.

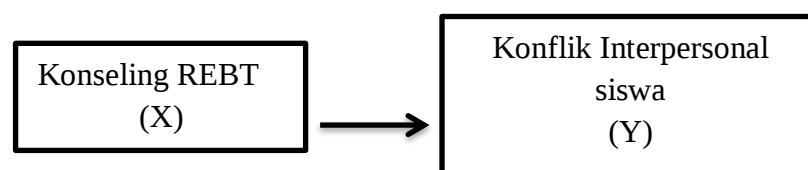
- c. Ni Kadek Rista Ary Putri, dkk (2022) judul: Efektivitas Konseling REBT Pendekatan Teknik Self-Talk Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMAN “A” Denpasar. Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan program Statistical Packages for Social Science (SPSS) for Windows versi 21.0. Berdasarkan hasil analisis diperoleh model konseling REBT teknik self talk efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa. Diperoleh hasil $t = 14,89$ pada $df = 51$ dengan taraf signifikansi 5%, maka diperoleh nilai t tabel $= 2,00$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $14,89 > 2,00$ tergolong memiliki keefektifan yang tinggi, artinya terdapat pengaruh konseling REBT teknik self talk untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik.
- d. Wardani dan Trisnani, (2022) judul: Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Narcissistic Personality Disorder. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat narcissistic personality disorder yang tinggi, yang ditandai

dengan perasaan diri paling cantik atau tampan, serta merasa siri paling benar, dapat mengalami penurunan tingkat narcissistic personality disorder melalui layanan konseling REBT, analisis data menggunakan t-test menunjukkan nilai signifikansi 0.000, yang mengindikasikan bahwa layanan konseling REBT efektif dalam mereduksi narcissistic personality disorder.

- e. Sari dan Ariani, (2021) judul: Penerapan Konseling REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja. Hasil temuan penelitian setelah analisis data dari pelaksanaan konseling bimbingan kelompok dua siklus menunjukkan bahwa teknik REBT terbukti berhasil menurunkan tingkat kecemasan sosial remaja.

2.3 Kerangka Berpikir

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka kerangka berpikir dari penelitian ini dapat digambarkan berikut:



Keterangan:

- Konseling REBT sebagai wadah untuk pelaksanaan konseling yang dimana seorang konselor akan membantu siswa dalam mengubah kognitifnya melalui perubahan keyakinan negatif yang dimilikinya menjadi keyakinan yang positif.

- Penyelesaian konflik interpersonal siswa sebagai hasil dari pelaksanaan konseling REBT, Hasil ini didapatkan berdasarkan hasil *posttest* pelaksanaan teknik konseling tersebut, yang diperkuat dengan data wawancara konseling, observasi dan dokumentasi (*triangulasi*).

2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu pernyataan atau dugaan sementara yang diajukan untuk menjelaskan fenomena atau peristiwa tertentu yang dapat diuji melalui penelitian atau eksperimen. Adapun hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. H_0 : Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) tidak efektif dalam penyelesaian konflik interpersonal siswa
- b. H_a : Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam penyelesaian konflik interpersonal siswa.