

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hubungan

a. Pengertian Hubungan

Menurut kamus Longman dalam buku yang dikutip oleh Morrison, pengertian Hubungan (*Relationship*) adalah “*The way in which two people or two groups feel about each other and behave towards each other*”(cara dua orang atau dua kelompok merasakan satu dengan lainnya dan cara mereka bertingkahtlaku setu dengan lainnya).¹ Banyak orang yang tertarik dengan hubungan antara individu karena setiap hubungan memiliki dimensi yang sangat berbeda. Ada kalanya suatu hubungan terjalin dengan sangat mudah dan menyenangkan namun tidak jarang orang memiliki hubungan yang sulit sehingga hubungan itu tampak aneh dan tidak menarik. Hubungan selalu berubah dan berkembang, perubahan yang terjadi kadang sangat dramatis sehingga sangat berpengaruh terhadap hubungan setiap individu dengan orang lain, misalnya dengan keluarga, dengan rekan kerja, ataupun dengan teman (hubungan pertemanan). Banyak orang yang memiliki masalah ketika menjalin hubungan, dan upaya kita mempelajari berbagai permasalahan dalam hubungan merupakan cara kita mencari jawaban terhadap permasalahan itu.

Dalam menjalin suatu hubungan, orang sering kali berpikir seberapa banyak ia dapat terbuka dengan oranglain. Terkadang orang sangat menjaga privasi atau kehidupan pribadinya, namun di lain waktu orang suka berbagi cerita (curhat) mengenai kehidupan pribadinya dengan orang lain. Hal yang lebih menarik dalam hubungan adalah orang sering kali bernegosiasi dengan dirinya mengenai topik atau hak-hal apa saja yang dapat dibicarakan dengan orang lain dan seberapa banyak informasi yang dapat disampaikan. Sifat terbuka atau tertutup pada dasarnya adalah manifestasi dari sesuatu yang lebih besar yaitu perbedaan. Tantangan yang selalu muncul dalam setiap hubungan adalah bagaimana mengelola perbedaan inilah yang menyebabkan sifat terbuka dan tertutup dalam berkomunikasi, dan kita harus mengelola perbedaan yang muncul dalam suatu hubungan. Orang

¹ Morrison, *Psikologi Komunikasi*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2016), 147.

seringkali merasakan adanya kekuatan-kekuatan yang saling bertentangan dalam dirinya ketika menjalin hubungan dengan orang lain, dan mengelola kekuatan yang bertentangan ini bukanlah tugas yang mudah.²

b. Manfaat dan Pengorbanan dalam Hubungan

Setiap manusia yang menjalin hubungan dengan orang lain, baik hubungan asmara, hubungan kerja, hubungan kerabat, hubungan pertemanan atau dengan siapapun selalu memperhitungkan hubungan itu berdasarkan prinsip pengorbanan dan manfaat. Dengan kata lain, tidak ada hubungan yang semata-mata berdasarkan atas pengorbanan dari salah satu pihak, atau sebaliknya berdasarkan atas manfaat yang diterima oleh salah satu pihak.³

Teori Pertukaran Sosial atau *Social Exchange Theory* (SET) memiliki argumentasi bahwa manusia memandang hubungannya dengan manusia lain berdasarkan prinsip ekonomi, dalam menjalin hubungan, orang memperhitungkan seluruh pengorbanan (*Cost*) yang harus ditanggungnya dan membandingkannya dengan manfaat atau keuntungan (*reward*) yang diperolehnya. Pengorbanan atau *costs* adalah sejumlah elemen negatif yang harus diterima seseorang dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Sebaliknya manfaat atau *reward* adalah sejumlah elemen positif yang diterima seseorang dalam hubungannya dengan orang lain. Para penggagas teori Pertukaran Sosial memiliki pandangan bahwa manusia menilai hubungannya dengan orang lain berdasarkan untung dan rugi.⁴

Hubungan antar individu membutuhkan pengorbanan waktu dan upaya oleh masing-masing pihak yang terlibat. Dalam hubungan pertemanan. Misalnya, harus menyediakan waktu berkumpul bersama dengan teman-teman, sebagai upaya untuk mempertahankan hubungan pertemanan. Sering kali teman meminta perhatian pada waktu yang tidak tepat sehingga pengorbanan menjadi semakin besar. Ketika mengerjakan tugas kuliah tiba-tiba seorang teman datang untuk curhat. Supaya tetap dianggap teman, maka harus menyediakan waktu baginya. Waktu yang diberikan di sini

² Morrigan, *Psikologi Komunikasi*, 148.

³ Morrigan, *Psikologi Komunikasi*, 167.

⁴ Morrigan, *Psikologi Komunikasi*, 167-168

bagaimana hubungan pertemanan membutuhkan pengorbanan.⁵

Namun demikian, hubungan yang sudah dijalin dengan orang lain juga dapat memberikan manfaat dan keuntungan, keluarga, teman, pacar atau orang-orang yang yang disayangi pada umumnya akan memberikan dukungannya. Kehadiran dalam setiap hubungan memberikan rasa penerimaan dan kebersamaan bahkan memberikan status tertentu. Teman dan keluarga dapat membantu dalam menghilangkan kesepian atau bahkan mengajarkan berbagai pelajaran bermanfaat.⁶

c. Nilai Hubungan

Teori Pertukaran Sosial juga mengemukakan orang memperhatikan keseluruhan nilai hubungannya dengan orang lain dengan cara mengurangi nilai pengorbanan yang diberikan arti nilai manfaat yang diterimanya. Hubungan akan menghasilkan nilai positif jika manfaat yang diterima lebih besar dari pengorbanan. Sebaliknya, hubungan akan menghasilkan nilai negatif jika pengorbanan lebih besar dari manfaat. Teori Pertukaran Sosial bahkan memperkirakan bahwa nilai hubungan yaitu apakah orang memutuskan untuk melanjutkan hubungan atautkah mengakhirinya. Secara ringkas data dikatakan bahwa teori pertukaran sosial mengemukakan bahwa kekuatan utama dalam hubungan antara individu adalah kepuasan atau pemenuhan kepentingan diri kedua belah pihak, kepentingan diri bukanlah sesuatu yang buruk bahkan dapat digunakan untuk memperkuat hubungan.⁷

d. Pola Interaksi dalam Hubungan

Menurut pandangan kelompok Paolo Alto dalam buku yang dikutip oleh Morrison, ketika dua orang berkomunikasi, maka mereka mendefinisikan hubungan mereka berdasarkan cara mereka berinteraksi. Suatu hubungan tidak ditentukan oleh orang-orangnya, tetapi pada interaksinya. Sifat hubungan dibentuk atau dibuat melalui serangkaian interaksi sepanjang waktu. Paolo Alto dalam

⁵ Morrison, *Psikologi Komunikasi*, 168

⁶ Morrison, *Psikologi Komunikasi*, 168.

⁷ Morrison, *Psikologi Komunikasi*, 168-169.

buku yang dikutip oleh Morrison menyatakan adanya dua jenis pola hubungan yang penting, yaitu sebagai berikut.⁸

1) Hubungan Simetris

Hubungan simetris (*Symmetrical relationship*), terjadi jika dua orang saling memberikan tanggapan cara yang sama. seseorang menyatakan bahwa ia yang berwenang terhadap sesuatu (memiliki kontrol), tetapi sebaliknya orang lain menyatakan ia yang memegang kontrol terhadap sesuatu itu, maka kondisi ini merupakan hubungan simetris.

2) Hubungan Komplementer

Hubungan komplementer (*complementary relationship*) terjadi jika dua orang saling memberikan tanggapan dengan arah yang berbeda atau berlawanan. Jika seseorang menunjukkan perilaku berkuasa (dominan), maka pihak lainnya bersikap patuh. Jika seseorang bersifat argumentatif atau suka mendebat, maka pihak lainnya justru berperilaku diam, bila yang satu menerima maka yang lain menolaknya.

Menurut penelitian Edna Rogers dan Frank Millar dalam buku yang dikutip oleh Morrison dan Corry Wardahany menggambarkan bagaimana kontrol dalam suatu hubungan merupakan proses yang sistematis. Mereka menemukan bahwa kontrol tidak dapat didefinisikan oleh perilaku satu orang atau kepribadian satu orang. Dengan kata lain, Dalam hal ini, kita harus melihat pada pola perilaku antara pihak sepanjang waktu, bagaimana mereka saling menanggapi secara sistematis. Ketika seseorang membuat suatu pernyataan, maka orang lain dapat memberikan tanggapan dengan menggunakan salah satu dari cara dari tiga cara berikut:⁹

- 1) Menerima pernyataan itu, cara ini dengan istilah *one-down* (menerima).
- 2) Membuat pernyataan tandingan atau pertanyaan menolak, cara ini disebut dengan *one-up* (tandingan).
- 3) *One-Cross*, yaitu tidak menerima, tetapi juga tidak menolak (netral). Dengan demikian, terdapat tiga cara

⁸ Morrison dan Andy Corry Wardahany, *Teori Komunikasi*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2009), 180

⁹ Morrison dan Andy Corry Wardahany, *Teori Komunikasi*, 180-181

memberi tanggapan, yaitu menerima, tandingan, dan netral.

2. Persahabatan

a. Pengertian Persahabatan

Persahabatan merupakan salah satu bentuk hubungan yang tidak akan terlepas dari kehidupan manusia, persahabatan menjadi salah satu bentuk kelompok sosial yang menyenangkan dan didominasi dengan adanya perasaan timbal-balik. Pada hakekatnya persahabatan memiliki empat elemen dasar: persahabatan adalah hubungan antara paling sedikit dua orang yang tidak terikat hubungan darah, persahabatan bersifat sukarela, persahabatan tidak memiliki dasar kontrak hukum/legal, persahabatan bersifat timbal balik.¹⁰ Menurut Santrock dalam penelitian “Relasi persahabatan” karya Dietta Febrieta menggambarkan persahabatan sebagai bentuk kelekatan hubungan yang meliputi kesenangan, penerimaan kepercayaan, penghargaan, bantuan yang saling menguntungkan, saling mempercayai, dan spontanitas.¹¹

Hubungan persahabatan membantu dalam banyak hal, terutama dalam pembentukan diri. Hubungan persahabatan menjadi salah satu sumber dukungan yang penting pada proses sosialisasi kemampuan sosial. Selain itu, hubungan persahabatan juga menjadi wadah untuk belajar mengerti dirinya sendiri, bekerjasama dengan orang lain, bertingkah laku dan menjadi pengalaman dalam kehidupan sehari-hari. Hubungan persahabatan yang akrab akan membantu perkembangan sosial dan emosional. Hubungan personal yang lebih dekat secara emosional ini akan memunculkan rasa keberhargaan dalam diri karena merasa diterima oleh orang lain. Akan tetapi, jika gagal dalam membangun hubungan personal yang dekat, mereka akan merasa kesepian dan hal ini dapat meruntuhkan rasa keberhargaan dalam dirinya karena merasa diterima oleh orang lain.¹²

¹⁰ Jan Yager, *When Friendship Hurts*, (Tangerang: PT TransMedia, 2002), 17.

¹¹ Ditta Febrieta, “Relasi Persahabatan” *Jurnal Kajian Ilmiah UBJ*, Vol, 16,no. 2. (2016): 152-153, diakses pada 16 November, 2019, https://www.researchgate.net/publication/327136589_RELASI_PERSAHABATAN

¹² Putri Damayanti dan Haryanto, “Kecerdasan Emosional dan Kualitas Hubungan Persahabatan”, *E-Jurnal Gama Jop*, Vol, 3 No. 2. (2017), 87, diakses

Menurut Hays dalam penelitian yang berjudul “Relasi Persahabatan” karya Dietta Febrieta, persahabatan didefinisikan sebagai keadaan saling bergantung antara dua orang dalam jangka waktu yang lama dengan tujuan untuk memenuhi sosio-emosional individu yang di dalamnya terdapat berbagai tipe dan tingkatan keakraban, afeksi, dan saling menolong. Persahabatan yang dijalin perempuan lebih banyak dikarakteristikan dengan adanya saling berbagi perasaan, memberi dan menerima dukungan emosional serta saran dari sahabatanya. Adanya ikatan persahabatan tersebut akan membantu perempuan dalam menghadapi masalah-masalah seperti kesepian, isolasi, dan stress emosional. Sedangkan anak laki-laki cenderung lebih menyukai pembicaraan tentang solusi permasalahan yang dihadapi dan hal yang berkaitan dengan aktifitas yang dilakukan.¹³ Persahabatan perempuan lebih berkembang lebih cepat daripada pria dan cenderung lebih bersemangat atau intense.¹⁴

Adapun lima kompetensi penting perlu untuk hubungan persahabatan agar persahabatan berkembang dan bekesinambungan yang dijelaskan Samter dalam buku yang dikutip oleh Muhammad Budyatna dan Leila Ganiem adalah sebagai berikut:¹⁵

- 1) Inisiasi (*initiation*). Di mana seseorang harus berhubungan atau berkenalan dengan orang lain dan interaksi harus berjalan mulus, santai, dan menyenangkan. Sebuah persahabatan tidak akan terjalin antara dua orang yang jarang berinteraksi atau interaksi tidak memuaskan.
- 2) Sifat mau mendengarkan (*responsivness*). Masing-masing harus fokus saling mendengarkan dan merespons pembicaraan. Sulit untuk menjalin persahabatan kepada

16 November, 2019, <https://media.neliti.com/media/publications/272817-none-697fe09e.pdf>

¹³ Ditta Febrieta, “Relasi Persahabatan” *Jurnal Kajian Ilmiah UBJ*, Vol, 16,no. 2. (2016): 153, diakses pada 16 November, 2019, https://www.researchgate.net/publication/327136589_RELASI_PERSAHABATAN

¹⁴ Muhammad Budyatna dan Leila Mona Ganiem, *Teori Komunikasi Antarpribadi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), 162.

¹⁵ Muhammad Budyatna dan Leila Mona Ganiem, *Teori Komunikasi Antarpribadi*, 38.

orang yang hanya fokus pada dirinya atau masalah sendiri.

- 3) Pengungkapan diri (*self disclosure*). Kedua belah pihak mampu mengungkapkan perasaan-perasaan pribadinya terhadap satu sama lain. Persahabatan tidak akan terjalin, jika masing-masing harus mendiskusikan hal-hal yang abstrak saja atau membicarakan masalah-masalah yang dangal sifatnya dan tidak mendalam.
- 4) Dukungan emosional (*emotional support*). Orang berharap mendapatkan kenyamanan dan dukungan dari temannya. Kita berharap mendapatkan teman dengan sifat-sifat seperti ini.
- 5) Pengelolaan konflik (*conflict management*). Suatu hal yang tak terelakkan bahwa teman-teman tidak akan setuju mengenai gagasan dan perilaku kita. Persahabatan bergantung pada keberhasilan mengenai hal-hal yang tidak disetujui. Pada kenyataannya, dengan mengelola konflik secara kompeten, maka orang dapat mempererat persahabatannya.

b. Karakteristik Hubungan Akrab Persahabatan

Hubungan akrab ditandai oleh kadar yang tinggi mengenai keramah-tamahan dan kasih sayang, kepercayaan, pengungkapan diri, dan tanggung jawab. Berikut ini akan dibahas mengenai masing-masing karakteristik tersebut.

1) Keramah-tamahan dan kasih sayang

Keramah-tamahan dan kasih sayang merupakan karakteristik keakraban yang paling penting. Sahabat-sahabat saling sangat menyukai satu sama lain. Singkat kata, hubungan akrab yang baik bukanlah hal yang menjengkelkan. Salah satu cara sahabat kental menyatakan kesukaannya ialah melalui cara menghabiskan waktu bersama-sama entah pergi nonton jalan-jalan, atau ngobrol. Teman akrab selalu berharap untuk bersama-sama karena mereka mengalami kegembiraan atau kesenangan secara bersama-sama, mereka menikmati bersama-sama dalam berbicara, dan mereka menikmati dalam berbagi pengalaman.

2) Kepercayaan

Karakteristik penting lainnya mengenai keakraban ialah kepercayaan atau *trust*. Dalam penelitian Susan Boon dalam buku yang dikutip oleh Muhammad Budyatna dan Leila Mona Ganiem

menyebutkan empat masalah atau hal penting yang menggarisbawahi perkembangan kepercayaan didalam sebuah hubungan akrab.

- a) *Dependable Partner* ialah seseorang yang dapat dipercaya atau dapat diandalkan setiap saat, dan dalam keadaan apa saja. Akibatnya, kita harus tahu bahwa orang itu akan selalu siap manakala dibutuhkannya.
- b) *responsible partner* ialah seseorang yang tindakannya diarahkan kepada kebutuhan tertentu orang lain. Hal ini memerlukan pengorbanan akan kebutuhan atau kepentingannya demi kebaikan atau keperluan orang lain.
- c) *Effective Conflict-resolving partner* ialah orang yang dapat membantu mengendalikan konflik dengan cara kerja sama dengan menaruh kepercayaan satu sama lain, bahwa mereka mampu menyelesaikan konflik dengan cara-cara bermanfaat.
- d) *Faithful Partner* ialah seseorang yang mempunyai keyakinan kepercayaan bahwa orang itu dapat dipercaya dan hubungan akan berlanjut. Apabila suka iri hati dalam hubungan satu sama lain maka persahabatan tersebut akan menemui ajalnya atau selesai.¹⁶

3) Pengungkapan Diri

Keakraban menghendaki secara reatif pengungkapan diri atau *self-disclosur* tingkat tinggi. Melalui berbagi perasaan dan proses pengungkapan diri yang sangat pribadi orang-orang benar dapat mengetahui dan mengerti satu sama lain. Apabila orang merasakan bahwa mereka berbagi gagasan dan perasaan, maka keakraban mereka tumbuh, sekalipun dengan hubungan yang akrab, masih terdapat batas-batas mengenai jumlah mpengungkapan diri yang sesuai. Meskipun mengomunikasikan informasi pribadi mengenai diri dan melakukan pengamatan pribadi mengenal orang lain adalah perlu bagi keakraban supaya berkembang, pada kejadian mengenai

¹⁶ Muhammad Budyatna dan Leila Mona Ganiem, *Teori Komunikasi Antarpribadi* 156-158.

keterbukaan tanpa syarat dapat terjadi gangguan hubungan sebagai kebalikan dari hubungan baik.¹⁷

4) Tanggung Jawab

Hubungan yang akrab melakukan tanggung jawab yang mendalam. Misalnya, hubungan akrab dicirikan oleh pada tahap tertentu di mana seseorang membatalkan hubungan dengan orang lain agar dapat menyediakan lebih banyak waktu dan energy pada hubungan yang lebih utama. terutama apabila dua orang sedang menguji kecocokan hubungan yang langgeng-pergi bersama, tunangan atau menikah-mereka menghabiskan waktu lama untuk bersama-sama.

Hubungan yang akrab memiliki ikatan yang kuat sekali. adakalanya salah seorang pindah ke bagian lain dari sebuah kota atau ke kota lain, hubungan mereka berdua tidak terpengaruh. Walaupun keduanya hanya dapat berjumpa hanya sekali atau dua kali dalam setahun tetapi masih menganggap hubungan mereka tetap akrab karena mereka berbagi gagasan dan perasaan secara bebas, mendapatkan pengalaman yang menyenangkan dan memuaskan apabila mereka berkumpul secara fisik mereka saling bergantung pada nasihat dan dukungan satu sama lain.¹⁸

3. Perilaku Posesif

a. Pengertian Posesif

Istilah posesif sendiri berasal dari kata kerja “to possess” yang berarti memiliki, jadi orang yang posesif adalah orang yang “memiliki” atau lebih tepat lagi, menguasai orang lain. Orang yang posesif menuntut pasangan kita untuk selalu memberitahukan keberadaannya. Arti posesif adalah sikap seseorang dengan perasaan memiliki yang tinggi serta menuntut perhatian dan cinta total dari pasangan atau anggota keluarganya. Berbeda dengan perasaan cemburu, posesif umumnya mengarah kepada hal yang negatif. Orang posesif menyimpan kekuatan yang besar, takut ditinggalkan, takut diabaikan, takut tidak berarti dalam hidupnya, dan takut kehilangan kendali atas kehidupannya. Daripada hidup dalam

¹⁷Muhammad Budyatna dan Leila Mona Ganiem, *Teori Komunikasi Antarpribadi*, 158

¹⁸ Muhammad Budyatna dan Leila Mona Ganiem, *Teori Komunikasi Antarpribadi*, 158-159.

kecemasan terus menerus, ia pun mengatur-atur kehidupan orang agar seturut dengan rancangan hidupnya. Orang yang posesif haus akan pemenuhan kebutuhan amannya. Ia tidak merasa puas, ia tetap haus akan rasa aman dan bekerja keras untuk memastikan bahwa dunianya aman. Rasa hausnya tidak pernah hilang sebab pemenuhan kebutuhan itu berasal dari luar, bukan dalam dirinya, rasa takutnya yang besar membuatnya mencari keamanan dari luar dan sekali ia mendapatkannya, ia akan menggenggamnya erat-erat.¹⁹

Terdapat pandangan mengenai sikap posesif, bentuk sikap posesif dalam sebuah hubungan sebagian menganggap sebuah hal yang positif, namun tak sedikit pula ada yang menganggap sikap posesif merupakan hal negatif. Keuntungan yang dirasakan dalam hubungan posesif yaitu mendapat perhatian dan perlindungan lebih, pasangan mudah peka pada situasi kondisi, selalu menjadi yang spesial dan diutamakan, selalu mengoreksi hal-hal buruk dari pasangannya. Disamping terdapat beberapa keuntungan dari adanya sikap posesif, terdapat juga kerugian atau sisi negatif yang dirasakan dari sikap posesif tersebut. Adapaun sisi negatif dari hubungan yang memiliki sikap posesif yaitu berdampak pada kesehatan psikologis yang diakibatkan sikap terlalu mengekang, sering menaruh curiga, selalu mengatur apapun yang dilakukan, hingga mudah marah dan suka mengancam.²⁰

b. Faktor yang Menyebabkan Perilaku Posesif

Berikut beberapa faktor yang menyebabkan perilaku posesif:²¹

1) Pernah dikhianati

Seseorang menjadi lebih berhati-hati dengan hubungan yang dijalani sekarang, karena perasaan sakit hati akibat dikhianati pasangan sebelumnya. Kehati-hatian

¹⁹Paul Gunadi, *Posesif (perspektif Psikologis)*, (Sabda, 2005). Diakses 6 Desember 2019, https://c3i.sabda.org/15/aug/2005/konseling_posesif_perspektif_psikologis

²⁰Ersya Ayu Fadhilah, dkk., “Perilaku Posesif Dalam Gaya Berpacaran Di Kalangan Remaja Kota Denpasar”, *Jurnal Ilmiah Sosiologi* Vol, 1 No, 2, (2019): 1-3, diakses pada 3 November, 2019, <https://ojs.unud.ac.id/index.php/sorot/article/view/52434>

²¹Alexander Chistie Setiawan, *Posesif?* (Educatin & Tips, Psikologi Populer, 2016) diakses 6 Desember 2019 <http://psikologid.com/posesif/>

yang berlebih itu justru kadang berubah menjadi posesif sebagai tameng agar mereka tidak disakiti lagi.

2) Kehilangan seseorang yang disayangi

Kehilangan seseorang yang disayangi pasti sangat menyakitkan dan membekas serta berdampak pada psikologis. Jangan biarkan perasaan takut kehilangan seseorang ini berubah menjadi sikap posesif yang justru akan membuat merasa benar-benar kehilangan sosok baru dalam kehidupan yang sangat disayangi.

3) Pernah gagal dalam menjalin hubungan

Jika pernah gagal dalam menjalin hubungan, tentulah sekarang menjadikan seseorang yang lebih selektif dan cenderung berhati-hati serta benar-benar menjaga hubungan yang dimiliki. Namun jika sampai besikap posesif justru akan menghancurkan hubungan yang dimiliki.

4. Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

a. Sejarah Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Rational Emotive Behaviorur Therapy (REBT) adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pertama kalinya pada tahun 1955 yang mulanya dikenal sebagai Terapi Rasioanal lalu ia mengubahnya menjadi *Rational Emotive Theraphy* (RET). Terapi ini memberikan penekanan terhadap hubungan antara kognisi, emosi dan tingkah laku yang ketiganya saling mempengaruhi satu sama lain. Selain itu, terapi ini juga mengaitkan dengan permasalahan emosi manusia, serta menengahkan pendapat bahwa manusia mempunyai pilihan untuk terus menyumbang pada permasalahan yang dihadapi atau mengambil langkah untuk menghentikan proses permasalahan itu.²²

Pada 1993, *Ellis* megubah nama *rational Emotive Theraphy* (RET) menjadi *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). Rasional disini memiliki maksud kognisi yang efektif dalam membantu diri sendiri bukan kognisi yang sekedar valid secara empiris maupun logis. *Ellis* mengenalkan kata *behavior* atau tingkah laku pada pendekata *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

²²Sri Hartati dan Imas Kania Rahman, “Konsep Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa”, *Jurnal GentaMuli* , Vol VIII 1,no. 2. (2017): 13, diakses pada 23 November, 2019, <http://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm/article/view/115>

dengan alasan bahwa tingkah laku sangat terkait dengan emosi dan perasaan. Terapi REBT sering digunakan oleh para konselor di Amerika Serikat dalam mengatasi masalah individu. Sejalan dengan hal itu, studi lain yang dilakukan Albert Ellis sebagai penggagas pendekatan ini menunjukkan keberhasilan dalam mengatasi masalah-masalah-masalah yang dialami konselinya.²³

b. Pandangan Tentang Manusia

Penekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) memandang manusia sebagai indivi yang didominasi oleh sistem berfikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku. Tiga aspek ini sangat berkaitan karenasatu aspek mempengaruhi aspek lainnya. Secara khusus pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik terhadap konsep manusia sebagai berikut:²⁴

- 1) Pikiran irrasional dari proses belajar yang irrasioanal berasal dari proses belajar yang didapat dari orang tua dan budayanya.
- 2) Manusia adalah makhluk verbal dan berfikir melalui simbol dan bahasa. Dengan demikian, gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran rasioanal.
- 3) Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri.
- 4) Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan solusinya.
- 5) Pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dari pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional.

Landasan filosofi *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) tentang manusia tergambar dalam

²³ Sri Hartati dan Imas Kania Rahman, "Konsep Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa", 14

²⁴Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Tenik Konseling*, 202-203.

quotation dari Epictetus yang dikutip oleh Ellis: “*Men are disturbed not by things, but by the views which they take of them*” (manusia terganggu bukan karena sesuatu, tetapi karena pandangan terhadap sesuatu).²⁵

c. Konsep-Konsep Dasar *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Konsep-konsep dasar terapi rasional emotif ini mengikuti pola yang didasarkan pada teori A-B-C.

A = *Activating Experience* (pengalaman aktif) ialah suatu keadaan, fakta peristiwa, atau tingkah laku yang dialami individu.

B = *Belief System* (cara individu memandang suatu hal). Pandangan dan penghayatan individu terhadap A.

C = *Emotional Consequence* (akibat emosi). Akibat emosional atau reaksi individu positif atau negative.

Menurut pandangan Ellis dapat digambarkan sebagai berikut:

A-----C

Keterangan:

---: pengaruh tidak langsung

B: pengaruh langsung

Teori A-B-C tersebut, sasaran utama yang harus diubah adalah aspek B (*Belief system*) yaitu bagaimana caranya seseorang itu memandang atau menghayati sesuatu yang irasional, sedangkan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengarah, mempengaruhi, sehingga dapat mengubah pola pikir klien yang irasional atau keliru menjadi pikiran yang rasional. Dari uraian diatas, disimpulkan bahwa permasalahan yang menimpa seseorang merupakan keadaan dari orang itu sendiri yang berupa prasangka yang irasional terhadap pandangan penghayatan individu terhadap pengalaman aktif.²⁶

²⁵ Singgih D. Gunarsah, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2009), 234.

²⁶ Hasan Bastomi, “Konseling Rasional Emotif Behaviour Therapy (REBT)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)”, *Journal of Guidance and Counselin*, Vol. 2, No. 2, (2018), 29, diakses 1 Desember, 2019, http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/Konseling_Edukasi/article/download/4465/pdf

Ketiga kategori ABC tersebut ditambah (D) dipusting dan (E) *effective* untuk memasukkan perubahan dan hasil yang diharapkan dari perubahan. Adapun penjelasannya sebagai berikut: (A) *activating event* adalah kejadian yang mengakibatkan individu. (B) *belief* adalah keyakinan baik rasional maupun irasional. (C) *emotional and behavioral consequence* adalah konsekuensi emosional dan perilaku. (D) *dipusting* adalah melakukan *disput* pikiran irasional dan (E) *effective* adalah mengembangkan filosofi hidup yang efektif.

Dapat disimpulkan juga bahwa konsep dasar REBT adalah A-B-C-D-E yaitu (A) *antecedent event* yang merupakan pengalaman pemicu yang memicu suatu keadaan emosional individu, kemudian *belief* yang merupakan kepercayaan yang diyakini individu, hal ini dapat berupa keyakinan positif atau keyakinan *negatif*, *emotional consequence* yang merupakan konsekuensi yang harus diterima individu atas keyakinan-keyakinan yang dimiliki, dipusting yang merupakan perlawanan keyakinan yang dimiliki dan *effect* yang merupakan efek dari keyakinan rasional. REBT membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran, dan perilaku. Proses ini membantu konseli untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran, dan perilaku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri.²⁷

d. Karakteristik Keyakinan yang Irrasional

Nelson-Jones menambahkan karakteristik umum cara berpikir irrasional yang dapat dijumpai secara umum sebagai berikut:²⁸

1) Terlalu menuntut

Tuntunan, perintah, komando, dan permintaann yang berlebihan oleh REBT dibedakan dengan hasrat, pikiran dan keinginan. Hambatan emosional terjadiketika individu menuntut “harus” terpuaskan. Tuntutan ini dapat tertuju pada dirinya sendiri, orang lain atau sekitarnya dengan kata “harus” menurut Ellis merupakan cara berpikir absolute tanpa ada toleransi. Tuntutan ini membuat individu mengalami hambatan emosional.

²⁷ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang, 2001), 92-94.

²⁸Latipun, *Psikologi konseling*, 97-99.

- 2) Generalisasi secara berlebihan
Generalisasi secara berlebihan berarti individu menganggap sebuah peristiwa atau keadaan diluar batas-batas yang wajar.
- 3) Penilaian diri
Pada dasarnya seseorang dapat memiliki sifat-sifat yang menguntungkan dan tidak menguntungkan. Yang terpenting adalah dia belajar menerima dirinya tanpa syarat. Orang yang berpikiran irrasional selalu menilai harga dirinya. hal ini berakibat negatif, karena pemborosan waktu, cenderung tidak konsisten dan selalu menuntut kesempurnaan. Yang terbaik adalah menerima dirinya dan tidak melakukan penilaian terhadap dirinya.
- 4) Penekanan
Penekanan mempunyai makna hamper sama dengan tuntutan. Jika menuntut dengan “harus” dan dalam penekanan itu mengarah pada upaya peningkatan emosional dicampur dengan kemampuan untuk problem solving yang rasional. Penekanan ini akan mempengaruhi individu dalam memandang antecedent event secara tepat dan karena itu digolongkan sebagai cara berpikir yang irrasional.
- 5) Kesalahan atribusi
Kesalahan melakukan atribusi adalah kesalahan dalam menetapkan sebab dan motivasi perilaku baik dilakukan sendiri, orang lain, atau sebuah peristiwa. Kesalahan atribusi adalah sama dengan alasan palsu diri seseorang atau orang lain dan umumnya menimbulkan hambatan emosional.
- 6) Anti pada kenyataan
Anti pada kenyataan terjadi karena tidak dapat menunjukkan fakta empiris secara tepat. Orang yang berkeyakinan irrasional, pertama kali cenderung kuat untuk memaksa keyakinan yang irrasional dan menggugurkan sendiri gagasannya yang sebenarnya rasional. Orang yang rasional akan dapat menunjukkan fakta empiris.
- 7) Repetisi
Keyakinan yang irrasional cenderung terjadi berulang-ulang. Sebagaimana yang ditekankan oleh Ellis,

seseorang cenderung mengajarkan dirinya sendiri dengan pandangan-pandangan yang menghambat dirinya.

e. Tujuan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Tujuan utama konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat dengan lebih rasional dan lebih produktif. Secara lebih gamblang, *Rational Emotive Behaviour Therapy* mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan dalam berpikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan. Selain itu, *Rational Emotive Behaviour Therapy* membantu individu untuk mengubah kebiasaan berpikir dan tingkah laku yang merusak diri. Secara umum *Rational Emotive Behaviour Therapy* mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya.²⁹

Untuk mencapai tujuan-tujuan konseling itu maka perlu pemahaman klien tentang sistem keyakinan atau cara berpikirnya sendiri. Ada tiga tingkatan insight (pemahaman) yang perlu dicapai dalam REBT yaitu:³⁰

- 1) Pemahaman dicapai ketika klien memahami tentang perilaku penolakan diri yang dihubungkan pada penyebab sebelumnya yang sebagian besar sesuai dengan keyakinannya tentang peristiwa-peristiwa yang diterima (*antecedent event*) yang lalu dan saat ini.
- 2) Pemahaman terjadi ketika konselor membantu klien untuk memahami bahwa apa yang mengganggu klien pada saat ini adalah karena berkeyakinan yang irrasional terus dipelajari dan yang diperoleh sebelumnya
- 3) Pemahaman dicapai pada saat konselor membantu klien untuk mencapai pemahaman yang ketiga, yaitu tidak ada jalan lain untuk keluar dari hambatan emosional kecuali dengan mendeteksi dan melawan keyakinan irrasional.

f. Tehnik-Tehnik *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Rational Emotive Behaviour Therapy menggunakan berbagai tehnik, ada beberapa tehnik *Rational Emotive Behaviour Therapy* sebagai berikut:

- 1) Tahap pengajaran

Dalam REBT, konselor mengambil peranan lebih aktif dari klien. Tahap ini memberikan keleluasaan

²⁹ Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Tenik Konseling*, 213.

³⁰ Latipun, *Psikologi konseling*, 101-102

kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidak logisan berpikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosional kepada klien tersebut.

2) Tahap konfrontasi

Dalam tehnik konfrontasi ini, Konselor mengubah ketidak logisan berpikir klien dan membawa klien kearah berpikir yang lebih logis.

3) Tahap persuasif

Meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya, karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Dan konselor juga mencoba meyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar.

4) Tahap 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 dipencilkan dari pergaulan atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berpikir.³¹

g. Langkah-langkah *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

Untuk mencapai *tujuan Rational Emotive Behaviour Therapy* konselor melakukan langkah-langkah konseling diantaranya:

1) Langkah pertama

Menunjukkan pada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, menunjukkan bagaimana klien mengembangkan nilai-nilai sikapnya yang menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah memasukkan banyak keharusan, sebaiknya dan semestinya klien harus belajar meisahkan keyakinan-keyakinannya yang rasional dan keyakinan irasional, agar klien mencapai kesadaran.

2) Langkah kedua

Membawa klien ketahapan kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosionalnya untuk tetap aktif

³¹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling diSekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), 103.

dengan terus menerus berpikir secara tidak logis dan dengan mengulang-mengulang dengan kalimat-kalimat yang mengalahkan diri dan mengabadikan masa kanak-kanak. Tetapi tidak cukup hanya menunjukkan pada klien bahwa klien memiliki proses-proses yang tidak logis.

3) Langkah ketiga

Berusaha agar klien memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan irasional. Maksudnya adalah agar klien dapat berubah pikiran yang jelek atau negatif dan tidak masuk akal menjadi yang masuk akal.

4) Langkah keempat

Menantang klien untuk mengembangkan filosofi kehidupannya yang rasional dan menolak kehidupan yang irasional. Maksudnya adalah mencoba menolak pikiran-pikiran yang tidak logis untuk masuk dalam dirinya.³²

Adapun tahap konseling menurut Thohirin yang dikutip dalam buku *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, yaitu:³³

1) Identifikasi Masalah.

Identifikasi Masalah merupakan bertujuan untuk mengetahui penyebab masalah dari klien

2) Diagnosis

Merupakan langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi oleh klien dengan mengumpulkan data masalah yang didapatkan dari identifikasi masalah

3) Prognosis

Prognosis merupakan langkah untuk menentukan jenis bantuan yang akan di lakukan setelah melakukan identifikasi masalah dan diagnosis.

4) Treatment

Merupakan pelaksanaan pemberian bantuan berdasarkan prognosis atau jenis bantuan yang sudah direncanakan.

5) Evaluasi/*Follow up*

³² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT. Eresco, 1988), 249-250.

³³ Thohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integritas)*, Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2007, hlm.317.

Evaluasi/*Follow up* Adalah langkah untuk mengetahui pencapaian hasil dari terapi yang dilakukan sejauh ini, pada langkah tindak lanjut atau *Follow Up*, melihat jangka waktu yang lebih jauh dalam perkembangan selanjutnya.

B. Penelitian Terdahulu

Sebelum diadakan penelitian tentang “*Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy dalam Mengatasi Perilaku Posesif Hubungan Persahabatan (Studi Kasus Pondok Pesantren An-Nashuchiyyah Kudus)*”. Beberapa hasil dari penulurusan dan telaah terhadap hasil kajian yang terkait dengan ruang lingkup penelitian yang telah dilakukan.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Yessy Ary Estianti Sutopo yang meneliti tentang Penggunaan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa (Studi Kasus Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah Pelajaran 2016/2017), dalam penelitiannya membahas tentang bagaimana meningkatkan percaya diri siswa menggunakan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*, penelitian yang dilakukan dikatakan berhasil karena setelah peneliti melakukan konseling pendekatan *rational emotive behavior therapy* tingkat percaya diri siswa Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah Pelajaran 2016/2017 meningkat sebesar 51%.³⁴ Pada penelitian di atas menggunakan konseling *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan percaya diri siswa sedangkan dalam penelitian ini menggunakan *rational emotive behavior therapy* untuk mengatasi perilaku posesif hubungan persahabatan santri.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Shofiyatus Salmah yang meneliti tentang *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengatasi Kecemasan pada Pasien Psikomatis di Puskesmas Bungah. Penelitian yang kedua ini membahas bagaimana mengatasi kecemasan pada pasien psikomatis dengan tahapan salah satunya dengan menggunakan analisis logika untuk meminimalkan keyakinan irrasional konseli.³⁵

³⁴Yessy Ary Etianti Sutopo, *Penggunaan Konseling Ratuonal Emtive Behaviour Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa(Studi Kasus Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengan Tahun Pelajaran 2016/2017)*, (skripsi, Univertas Lampung, 2017).

³⁵Shofiyatus Salmah, *Rational Emotive Behaviour Therapy dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Psikomatis Di Puskesmas Bungah Gresik*, (skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018).

Sedangkan pada penelitian ini menggunakan *rational emotive behavior therapy* untuk mengatasi perilaku posesif hubungan persahabatan santri dengan menggunakan tahap-tahap; identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan evaluasi.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Heni Pratiwi yang membahas tentang Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* Teknik *Cognitive Disputation* Untuk Menangani Stres dalam Aktivitas Belajar Mengajar Pada Siswa Kelas X MIPA 2 SMA N 3 Pati. Penelitian ketiga ini peneliti berupaya menerapkan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan menggunakan teknik *cognitive disputation* dalam menangani siswa yang mengalami stress dalam aktivitas belajar mengajar.³⁶ Sedangkan pada penelitian ini menggunakan *rational emotive behavior therapy* untuk mengatasi perilaku posesif hubungan persahabatan santri dengan menggunakan teknik penyesuaian, perbaikan dan pengembangan.

Setelah menelaah berbagai karya tulis berupa hasil penelitian yang ada, penulis berkeyakinan bahwa penelitian tentang “Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam Mengatasi Perilaku Posesif Hubungan Persahabatan di Pondok Pesantren *Tahfidz Qur’an An-Nashuchiyyah* Kudus, memang benar-benar belum pernah diteliti pada penelitian sebelumnya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah fokus dalam penelitian yaitu upaya pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dalam mengatasi perilaku posesif hubungan persahabatan santri.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir penelitian ini ditinjau dari fokus penelitian, yaitu difokuskan pada perilaku posesif santri dalam hubungan persahabatan di Pondok Pesantren *Tahfidz Qur’an An-Nashuchiyyah*, berkaitan dengan hal itu maka peneliti mengkaji secara mendalam dan menghubungkannya dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* untuk mengatasi perilaku posesif tersebut. Sehingga dapat mengetahui hasil bagaimana pendekatan *rational emotive behavior therapy* dapat mengatasi perilaku posesif dalam hubungan persahabatan santri di Pondok Pesantren *Tahfidz Qur’an An-Nashuchiyyah*. Adapun Alur kerangka berpikir pada penelitian ini bisa dilihat pada gambar 2.1:

³⁶Heni Pratiwi, *Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Teknik Cognitive Disputation Untuk Menangani Stres Dalam Aktivitas Belajar Mengajar Pada Siswa Kelas X MIPA 2 SMA N 3 Pati*, (skripsi, Universitas Muria Kudus, 2018).

Gambar 2.1 Sekema Kerangka Berpikir

