

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Self-control* (Pengendalian diri)

1. Pengertian *self-control* (pengendalian diri)

Keterampilan seseorang guna mengontrol perbuatannya sendiri serta keterampilan demi menindih atau menghentikan rasangan dalam diri mereka sendiri dipahami sebagai *self control*.¹² pengendalian diri, atau *self-control*, didefinisikan oleh Rotter selaku individu yang memiliki kekuatan untuk mengontrol dirinya sendiri tanpa pengaruh atau kendali dari pihak lain. ¹³Salah satu teknik terapi rasional emosi yang digunakan oleh konselor adalah pengendalian diri, juga dikenal sebagai *self control*. Menurut terapi *rasional emosi*, seseorang dianggap memiliki kemampuan berpikir secara irasional dan rasional, serta kecenderungan untuk melakukan tindakan yang merugikan maupun menghancurkan, serta mencari cara untuk mmerahasiakan dari orang berbeda. Sebaliknya, hasrat, tuntutan, dan kebutuhan mempengaruhi perilaku manusia dan kemampuan mereka untuk menunjukkan kemampuan. Semua orang memiliki tanggapan yang berbeda dalam menangani masalah, tanggapan

¹²T. Erford Bradley, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015) : 218-19.

¹³Nurhayati, "dkk, efektivitas teknik *self control strategies* untuk mengurangi perilaku off tals pada peserta didik SMA," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 5 (2022) 40.

individu juga berbeda, dan konsekuensi yang diterima juga berbeda. Konselor membantu klien memahami dan mengubah diri selama proses konseling.¹⁴

Pengendalian diri merupakan keterampilan individu demi mengendalikan pandangan juga tindakan yang tak sesuai. Pengendalian diri merupakan keahlian seseorang untuk mengetahui kondisi lingkungannya serta situasi dirinya sendiri.¹⁵ Dengan memahami keadaan ini, seseorang dapat mengelola pengaruh atau tingkah laku bisa disetujui oleh orang lain dan baik bagi dirinya sendiri. pengendalian diri, juga dikenal sebagai kontrol diri, mencakup aspek fisik dan psikologis selain perilaku. Kesehatan mental seseorang juga akan terkena dampak tekanan dari luar.

Karena berpengaruh langsung terhadap pola asuh dan perkembangan anak, pengendalian diri adalah kemampuan yang sangat penting bagi orang tua dalam kehidupan keluarga. Orang tua yang memiliki pengendalian diri yang baik cenderung mampu mengelola emosi mereka, bersikap sabar, dan membuat keputusan yang bijaksana dalam berbagai situasi. Sebaliknya, orang tua yang tidak memiliki pengendalian diri cenderung menyebabkan konflik dalam keluarga dan memengaruhi hubungan antara orang tua dan anak mereka.

Dengan demikian dapat kita tarik kesimpulan, *self-control* (pengendalian diri) merupakan keahlian seseorang guna mengelola pemikiran, perasaan, serta

¹⁴Citra Putri Intani dan Ifdil Ifdil, "Hubungan Kontrol Diri dengan Prestasi Belajar Siswa," *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia* 4, no. 2 (Oktober 2018): 65–70,

¹⁵Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga* (Bandung alfabeta, 2017), 111.

perilaku mereka sehingga mereka tidak mudah dikuasai oleh dorongan sesaat dan tetap sesuai menggunakan nilai dan norma yang berjalan. Julian B. Rotter menyebut pengendalian diri sebagai keyakinan seseorang yakni mereka memiliki kendali atas diri mereka sendiri.¹⁶ Kemampuan ini sangat penting bagi orang tua karena memengaruhi bagaimana anak merespons dan mengelola emosi dalam keluarga. Oleh karena itu, penumbuhan kemandirian melalui kesadaran diri dan pengelolaan emosi akan membantu orang tua merupakan contoh yang baik dan menciptakan suasana keluarga yang damai.

2. Aspek – aspek *self-control* (pengendalian diri)

Ada beberapa aspek *self control* (pengendalian diri), yaitu keahlian untuk mengendalikan, mengatur, mendidik, menunjukan, dan mengelola tingkah laku setiap orang ke arah yang positif. Berbagai faktor *self control* di antaranya adalah.¹⁷ Keterampilan serta mengontrol perilaku naluri, keahlian demi mengatur stimulus, keterampilan guna mengantisipasi apa yang akan terjadi, dan ketarampilan demi membuat Keputusan

Kecerdasan emosional dan proses pengambilan keputusan yang bijaksana manusia bergantung pada kemampuan untuk mengontrol dorongan naluriah mereka, mengubah rangsangan dari sumber luar, dan membuat keputusan yang tepat. Penguasaan stimulus berfungsi menyaring pengaruh eksternal agar emosi

¹⁶Nurul Arifin, Pengaruh *Self Efficacy*, *Locus of Control*, dan Lingkungan Kerja terhadap Kepuasan Kerja pada PT. Putra Surya Jaya Raya Panyabungan (*Skripsi, Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan*, 2025).

¹⁷Evi Aviyah, Muhammad Farid, "Religiusitas, kontrol diri dan kenakalan remaja" *jurnal Pakologi Indonesia* 3 (2014), 127.

tetap stabil, sedangkan pengendalian naluri memungkinkan individu menahan impuls sementara untuk membuat keputusan yang lebih logis. Selain itu, kemampuan untuk mengantisipasi masa depan memberikan keuntungan strategis dalam menyusun rencana dengan meminimalkan risiko sementara pengambilan keputusan menggabungkan semua elemen tersebut ke dalam alur kerja yang paling efisien. Pada dasarnya, keempat komponen ini bekerja sama untuk menciptakan ketahanan mental yang kuat, yang memungkinkan seseorang untuk menangani berbagai tantangan hidup dengan lebih fleksibel dan berhasil.

3. Fungsi *self-control* (pengendalian diri)

Menurut Gul dan Presendorfer, pengendalian diri memiliki tujuan untuk menyesuaikan kehendak diri sendiri. Sementara, menurut Messina, pengendalian diri mempunyai tiga kegunaan: Pengendalian diri didefinisikan dalam kajian psikologi sebagai kemampuan seseorang untuk mengarahkan dan menyelaraskan dorongan dan keinginan pribadinya dengan tujuan, norma, dan prinsip hidup yang lebih logis¹⁸. Tujuan dari pengendalian diri adalah untuk memungkinkan seseorang untuk bertindak dengan bijaksana dan tidak dikuasai oleh keinginan impulsif. Pengendalian diri memiliki tiga peran penting secara fungsional:

- a. membatasi perhatian yang berlebihan mengenai orang lain, sehingga orang tidak mudah terpengaruh oleh opini atau tekanan sosial;

¹⁸Nurhayati, dkk, "Efektivitas Teknik *Self Control Strategies* Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Pada Peserta Didik SMA" *jurnal bimbingan dan konseling* 5 (2022), 41.

- b. mengurangi harapan demi mengontrol orang lain di sekitar, sehingga relasi sosial yang sehat dan saling menghargai dapat terbentuk; dan
- c. membatasi tindakan negatif, sehingga orang mampu mencegah diri dari tingkah laku yang berpotensi merusak diri sendiri maupun orang lain.

Dengan demikian, pengendalian diri sungguh penting demi mengembangkan kepribadian yang matang, konsisten, dan bertanggung jawab. Jadi, kemampuan penting yang memungkinkan seseorang mengontrol keinginan, dorongan, dan perilakunya untuk tetap sesuai dengan aturan dan nilai yang berlaku. Seseorang dapat menciptakan relasi masyarakat yang sehat dan menjaga keseimbangan emosional dengan melakukan fungsi membatasi perhatian yang berlebihan terhadap orang lain, menahan keinginan untuk mengontrol lingkungan, dan mengendalikan tindakan negatif. Jadi, pengendalian diri sangat penting untuk menjadi orang yang bijak, bertanggung jawab, dan dewasa dalam berbagai situasi kehidupan.

4. Karakteristik *self-control* (pengendalian diri)

Pengendalian diri, atau *self-control*, merupakan cara orang merespon situasi. Logue menyebutkan gambaran orang dengan *self-control* yang memiliki ciri-ciri berikut:¹⁹

¹⁹Ronald Haries Hamonangan dan Sigit Widiyanto, "Pengaruh *Self Regulated Learning* dan *Self Control* terhadap Hasil Belajar Bahasa Indonesia," *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran* 7, no. 1 (2019): 5.

- a. Jangan berhenti membuat sesuatu walaupun ada gangguan. Orang masih membuat apa yang mereka ingin lakukan bahkan dalam situasi di mana mereka menghadapi tantangan, baik internal maupun eksternal
- b. Memiliki kemampuan untuk berkelakuan sesuai dengan standar yang berlaku di lokasi orang tersebut.
- c. Tidak memperlihatkan perilaku yang terbawa amarah. Kemampuan untuk merespon rangsangan positif membantu seseorang mengontrol diri dan bertindak sesuai dengan lingkungan.
- d. Toleransi terhadap stimulus yang tidak diharapkan buat mendapatkan serta mengambil keuntungan dari stimulus positif.

Berdasarkan pemahaman di atas, bisa disimpulkan bahwa sifat *self-control* tercermin pada keterampilan seseorang untuk terus mencapai tujuan meskipun menghadapi hambatan, mampu menyesuaikan perilaku dengan norma yang berlaku, tidak mudah dikuasai oleh amarah, dan memiliki toleransi terhadap situasi yang tidak menyenangkan demi mendapatkan hasil yang lebih baik. Mereka yang mempunyai pengendalian diri yang baik cenderung bertindak sesuai dengan keadaan mereka dan mengatur respons mereka secara bijaksana. Orang tua membantu anak meningkatkan keterampilan pengendalian diri yang positif dengan mengajarkan kesabaran, mengelola emosi secara sehat, bersikap konsisten, dan menunjukkan empati dalam berbagai situasi. Orang tua berperan sebagai teladan bagi anak dan harus meningkatkan kemampuan pengendalian diri mereka.

Dalam konteks masyarakat di Dusun Bela', permasalahan pengendalian diri pada orang tua dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi ekonomi, interaksi sosial, serta pola komunikasi dalam keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa kehadiran pendampingan konseling pastoral sangat diperlukan sebagai bentuk pelayanan yang dapat membantu orang tua dalam mengelola emosi dan perilaku mereka. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus untuk menganalisis bagaimana pendampingan konseling pastoral dengan pendekatan rasional emotif dapat berkontribusi dalam memahami dan membantu *self-control* orang tua di lingkungan tersebut.

B. Pendekatan Rasional Emotif

1. Definisi Rasional Emotif

Rational Emotive Behaviour Therapy merupakan pendekatan behavior kognitif yang melibatkan pikiran, emosi, dan kelakuan. REBT mengatakan yakni kecenderungan untuk berpikir secara rasional ada pada setiap orang, mungkin karena pendidikan sosial. Menurut Albert Ellis, kecenderungan untuk berpikir irasional dan rasional ada pada setiap orang. Jika manusia bertindak dan berpikir dengan rasional, mereka bakal lebih produktif, senang, serta terampil. Jika mereka bertindak serta berpikir secara irasional, mereka dianggap tidak efektif. Oleh karena itu, penilaian terhadap sesuatu, perspektif terhadap sesuatu, perilaku serta perspektif didalam mengartikan hidup yang bepatokan dan perbuatan dan sebagian besar bertanggung jawab atas reaksi emosional yang dialami individu

tersebut. Faktor yang menyebabkan hambatan emosional adalah pola pikir yang irasional, yang mengarah pada pola pikir yang sangat prasangka, sangat personal, dan irasional.²⁰

Berdasarkan pemahaman ini, pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* menekankan yakni perubahan perasaan serta kelakuan dapat dimulai serta meruba cara berpikir. Dengan menunjukan orang mengenali, menghadapi, serta mengganti bentuk pendapat yang bukan rasional serta tekni berpikir yang makin rasional dan kenyataan, konselor mendukung konseli membentuk respons emosional yang makin kuat serta perilaku yang lebih adaptif saat menghadapi berbagai tantangan hidup.²¹

Salah satu pendekatan kognitif *behavioral*, *Rational Emotive Behaviour Therapy* menekankan hubungan antara pendapat, emosi, serta tindakan. Metode ini menguraikan bahwa setiap orang memiliki keinginan untuk berpikir rasional maupun irasional, yang seringkali dipengaruhi oleh proses pembelajaran dan lingkungan sosial. Menurut Albert Ellis, ketika seseorang memiliki kemampuan untuk berpikir secara rasional, mereka akan lebih efektif, bahagia, dan mampu menjalankan perannya dengan baik, sementara ketika seseorang memiliki

²⁰Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling dan psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2013), 242.

²¹Kadek Lusiani Laksmi, Ni Nengah Madri Antari, dan Nyoman Dantes, "Penerapan Konseling Rasional Emotif dengan Teknik Reframing untuk Meminimalisir Learned Helplessness pada Siswa Kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014," *Jurnal Online Jurusan Bimbingan Konseling* 2, no. 1 (2014): 5.

kemampuan untuk berpikir secara irasional, mereka akan bertindak kurang tepat dan tidak efektif.²²

Dalam kasus orang tua yang mengalami masalah *self-control*, cara mereka melihat dan memahami situasi seringkali memengaruhi reaksi emosional mereka. Penafsiran yang tidak rasional, penuh prasangka, dan terlalu mempersonalisasi situasi dapat menyebabkan reaksi perasaan serta tindakan yang makin buruk. Karena itu, bukan hanya keadaan yang dihadapi oleh orang tua yang menghadapi masalah emosional, tetapi juga pola pikir irasional yang mendasarinya.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam konseling pastoral adalah pendekatan *rasional emotif*, yang membantu konseli memahami dan mengubah pola pikir yang tidak rasional. Dalam praktiknya, pendekatan ini membantu konseli menyadari bahwa pola pikir yang tidak rasional sering memengaruhi reaksi emosional. Akibatnya, penerapan pendekatan ini dalam konseling pastoral memungkinkan proses pendampingan menjadi lebih efektif.

2. Konsep Utama Rasional Emotif Behavioral Therapy

Gagasan utama dari terapi rasional emotif ini mengikuti model yang bersumber dalam teori A-B-C,²³ yaitu:

²²Kadek Purniani, "Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral dengan Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi pada Siswa," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia* 8, no. 1 (2023) : 2-3.

²³Zikry Latupasjana Ersya dan Rafli Dwilianto, "Analisis Model ABC REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) dalam Memahami Respon Emosional Pelaku Bullying: Sebuah Studi Literatur," *TheraEdu: Journal of Therapy and Educational Psychology* 3, no. 2 (2025): 70.

Keadaan, fakta, atau tingkah laku yang dialami seseorang disebut pengalaman aktif (A). Sistem Kepercayaan (B): Pandangan dan penghayatan seseorang tentang (A) (C) Konsekuensi Emosional: dampak temramental atau respon individu yang positif atau negatif.

Ellis menciptakan tiga konsep dasar tentang karakter individu berdasarkan perspektif terapi *rasional emotif behavior*. *Antecedent Event* (A), *Belief* (B), dan *Emotional Consequence* (C) adalah ketiga konsep yang berhubungan melalui perilaku seseorang. Rancangan ini konsepan seperti rancangan A-B-C. Masalah *self-control* orang tua dapat dijelaskan dalam kerangka model ABC yang dikembangkan oleh Albert Ellis.²⁴ Model A-B-C memberikan penjelasan konseptual tentang metode *rasional emotif*.

- a. *Antecedent event* (A) merujuk pada kasus atau situasi yang dialami seseorang, baik berupa kejadian, kondisi lingkungan, maupun pendapat orang lain.
- b. *Belief* (B) menafsirkan peristiwa tersebut. Keyakinan ini dapat rasional atau irasional. Keyakinan rasional cenderung menyebabkan reaksi yang adaptif, sedangkan keyakinan irasional cenderung menyebabkan perilaku dan emosional yang tidak adaptif.
- c. Selain itu, akibat (C) adalah dampak emosional serta perbuatan yang timbul sebagai akibat dari keyakinan tersebut, bukan semata-mata hasil langsung dari peristiwa yang terjadi.

²⁴Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2013): 237.

Oleh karena itu, pendekatan *rasional emotif*, yang dilandaskan pada model A-B-C, berpusat dalam mendukung individu mengidentifikasi serta mengubah kepercayaan irasional yang berkontribusi pada perilaku dan respons emosional yang tidak menyenangkan.²⁵ Selain itu dalam teori A-B-C, yang paling penting untuk diperbarui adalah pada faktor B, yang merupakan mekanisme kepercayaan, yang berarti pandangan seseorang tentang suatu hal secara irasional. Untuk mencapai tujuan ini, konselor harus bertindak sebagai pendidik dan pengarah secara aktif buat mengubah carabe pikir irasional konseli menjadi cara berpikir yang rasional, hingga konseli dapat sampai kepada kesimpulan bahwa masalah yang mereka hadapi adalah pola pikir dan kecurigan yang salah yang berawal dari pemikiran irasionalnya individual.²⁶

Pendekatan rasional emotif memiliki peran penting dalam pengendalian diri karena membantu individu mengenali serta mengubah keyakinan irasional yang memengaruhi perilaku mereka. Kemampuan seseorang untuk mengembangkan pola pikir yang lebih rasional mengarah pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi dan tindakannya secara tepat. Oleh karena itu, metode ini sangat relevan untuk membantu orang tua belajar mengendalikan diri mereka sendiri, terutama dalam menangani berbagai tekanan yang muncul dalam kehidupan keluarga.

²⁵Zikry Latupasjana Ersya dan Rafli Dwilanto, "Analisis Model ABC REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) dalam Memahami Respon Emosional Pelaku Bullying: Sebuah Studi Literatur," *TheraEdu: Journal of Therapy and Educational Psychology* 1, no. 2 (2025): 67–77

²⁶Risda-wati Siregar, "Pendekatan Kognitif (Konseling Rasional Emotif) dalam Proses Konseling Islam," *HIKMAH* 7, no. 1 (2013): 1–16.

Dalam pendekatan *rasional emotif* ini berfokus pada empat kriteria utama dari pendekatan *rasional emotif*, Perubahan perilaku dan kemampuan untuk mengevaluasi keyakinan irasional, Pengelolaan Emosi, dan Penerimaan Diri. Diharapkan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk menerima dirinya secara apa adanya tanpa menyalahkan diri sendiri terus-menerus ketika mereka menghadapi masalah atau kegagalan dalam hidup mereka.

a. Pengelolaan Emosi

Kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosinya, baik emosi mereka sendiri bisa maupun orang lain. Kemampuan ini mencakup kemampuan seseorang untuk mengarahkan respons emosinya secara tepat dalam berbagai situasi dan menolong mereka membuat keputusan yang bijaksana dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut teori Daniel Goleman, kecerdasan emosi terdiri dari beberapa bagian utama: keterampilan dalam menjalin hubungan, kesadaran sosial, pengelolaan diri, dan kesadaran diri. Selain itu, kecerdasan emosi juga terkait dengan kemampuan seseorang untuk mengendalikan perasaan mereka, menumbuhkan empati, dan mendorong diri mereka untuk mencapai tujuan.

Terutama selama perkembangan anak, elemen-elemen ini sangat penting untuk membangun perilaku yang adaptif dan kemampuan sosial yang baik.²⁷

b. Perubahan Perilaku

Perubahan perilaku adalah upaya untuk mengembangkan kualitas hidup seseorang melalui peningkatan kesehatan fisik, mental, dan sosial mereka. Menurut teori kognitif sosial Albert Bandura, perilaku seseorang dibentuk oleh interaksi antara faktor pribadi, lingkungan, dan pengalaman belajar. Oleh karena itu, perubahan perilaku tidak terjadi secara instan; sebaliknya, mereka terjadi melalui proses belajar yang melibatkan pengamatan, peniruan, dan penguatan lingkungan sekitar.

Selain itu, Model Kepercayaan Kesehatan dan Theory of Planned Behavior dapat diterapkan untuk menguraikan perubahan perilaku. Kedua pendekatan ini menekankan bahwa niat, sikap, persepsi risiko, dan keyakinan terhadap manfaat suatu tindakan memengaruhi perilaku seseorang. Dengan mengetahui hal-hal ini, upaya intervensi dapat dirancang secara lebih efisien untuk mendorong orang untuk berperilaku lebih sehat dan adaptif dalam kehidupan sehari-hari.²⁸

c. Penerimaan Diri

Aliran humanistik melakukan banyak penelitian tentang konsep penerimaan diri, terutama Carl Rogers, yang menekankan bahwa setiap orang

²⁷Risma Chintya dan Masganti Sit, "Analisis Teori Daniel Goleman dalam Perkembangan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini," *Absorbent Mind: Journal of Psychology and Child Development* 4, no. 1 (2024): 159–168

²⁸Andi Yaumi Bay R Thaifur, "Studi Perubahan Perilaku: Literature Review," *Jurnal Kolaboratif Sains (JKS)* 7, no. 1 (2024): 348–358.

memiliki potensi untuk menerima dirinya sepenuhnya. Penimaan diri dapat didefinisikan menjadi keahlian seseorang untuk mengidentifikasi dan mengetahui keadaan dirinya sendiri, termasuk aspek positif dan negatifnya, tanpa terlalu menolak. Orang tua yang mempunyai anak dengan kebutuhan khusus menunjukkan kemampuan mereka untuk terima keadaan anak mereka tanpa malu. Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang baik biasanya lebih mampu melihat diri mereka secara positif dan melakukan tugas mereka dengan lebih baik.

Carl Rogers juga mengatakan bahwa penerimaan diri terkait dengan keselarasan antara pengalaman yang dialami dan gambaran diri yang dimiliki. Orang tua yang mampu menyesuaikan harapan mereka dengan keadaan nyata anak akan menunjukkan respons yang lebih adaptif, seperti terus memberikan perhatian dan dukungan. Sebaliknya, orang tua yang kurang penerimaan diri dapat menyebabkan pergulatan emosional seperti kekecewaan, malu, atau kekhawatiran tentang bagaimana orang tua melihat anak mereka, yang pada akhirnya dapat memengaruhi cara orang tua mengasuh dan berinteraksi dengan anak mereka.²⁹

d. Kemampuan mengevaluasi keyakinan

Konsep self-efficacy yang dikembangkan oleh Albert Bandura terkait erat dengan kemampuan untuk mengevaluasi keyakinan diri sendiri. Keyakinan

²⁹Novira Faradina, "Penerimaan Diri pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus," *Psikoborneo* 4, no. 1 (2016): 18–23.

seseorang mengenai keahlian mereka buat mengatur dan menyelesaikan perbuatan disebut efektifitas diri. Dalam proses ini, orang tidak hanya memiliki keyakinan, tetapi juga menilai seberapa realistis dan sesuai dengan kemampuan mereka. Penilaian ini mempengaruhi proses pengambilan keputusan dan tindakan seseorang, serta mengatasi tantangan yang muncul dalam kehidupan.

Selain itu, berbagai jenis pengalaman, seperti mengalami keberhasilan pribadi, melihat keberhasilan orang lain, dorongan verbal, dan perasaan emosional, membantu mengembangkan kemampuan ini. Mereka yang mampu mengevaluasi keyakinannya dengan benar cenderung lebih percaya diri dan sulit menghindari situasi sulit. Sebaliknya, apabila keyakinan tidak dievaluasi dengan baik, dapat menyebabkan ketakutan, kecemasan, dan kecenderungan untuk menghindari, yang pada akhirnya akan menghambat pencapaian tujuan.³⁰

3. Langkah - langkah *Rasional Emotif*

Konseling dilakukan secara terorganisir dan sistematis untuk mencapai tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), yang diperluas Ellis. REBT menegaskan perubahan dalam aspek kognitif sebagai dasar perubahan emosi dan perilaku. Metode ini mengatakan bahwa keyakinan irasional seseorang tentang peristiwa yang mereka alami bukanlah sumber utama gangguan emosional. Akibatnya, konselor secara aktif membantu klien menemukan, mengevaluasi, dan

³⁰Elia Firda Mufidah, Cindy Asli Pravesti, dan Dimas Ardiaka Miftah Farid, "Urgensi Efikasi Diri: Tinjauan Teori Bandura," dalam *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling 2022* (Surabaya: PD ABKIN Jatim & UNIPA SBY, 2022), 30.

merekonstruksi cara berpikir yang bukan rasional sehingga mereka dapat berubah lebih adaptif dan rasional. Dengan meraih sasaran *Rational Emotive Behavior Therapy*, konselor melakukan langkah berikut:

a. Langkah pertama:

Konselor memperlihatkan terhadap konseli yakni persoalan yang dialaminya terkait dengan kepercayaan dan keyakinan irasionalnya, serta seperti apa konseli meningkatkan nilai sikap yang ditunjukkan secara kognitif.

b. Langkah kedua:

Konselor menunjukkan kepada konseli yakni persoalan yang dialaminya berhubungan dengan keyakinan dan kepercayaan irasionalnya.

c. Tahap Tiga:

Dalam fase ketiga, konselor berupaya untuk mendorong konseli untuk memulihkan pemikirannya dan mengabaikan ide-ide yang tidak logis.

d. Langkah Empat:

Dibagian fase terakhir, konselor menguji konseli demi membangun kehidupan yang rasional serta membantah keberadaan yang irasional. Konseli harus mampu mengubah cara pikirnya menjadi rasional dalam situasi ini.³¹

Sebagai kesimpulan, pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), yang diciptakan oleh Ellis, merupakan proses yang sistematis dan terorganisir yang berfokus pada perubahan cara berpikir sebagai dasar perubahan emosi dan

³¹Singgih Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta: Gunung Mulia, 2000), 236-237.

perilaku. REBT berpendapat bahwa keyakinan irasional individu terhadap peristiwa bukan yang paling penting dalam mengalami gangguan emosional. Oleh karena itu, konselor secara aktif menolong konseli menyadari, menganalisis, serta mengganti cara pendapat mereka dan berubah lebih adaptif dan rasional. Konseli diharapkan dapat mengembangkan perspektif yang sehat dan mencapai perubahan emosional serta perbuatan yang makin positif dan konstruktif melalui proses yang meliputi kesadaran akan keyakinan irasional, pengakuan bahwa mereka bertanggung jawab atas pola pikir ini, dan upaya untuk memperbaiki cara berpikir mereka.

C. Konseling Individual

Konseling individual merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui hubungan tatap muka antara konselor dan konseli dengan tujuan membantu individu memahami permasalahan yang dihadapi, mengenali potensi diri, serta menemukan cara yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut. Dalam konseling individual, konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman secara terbuka sehingga konseli dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai dirinya sendiri. Hubungan yang dibangun dalam konseling individual didasarkan pada penerimaan, empati, kepercayaan, dan penghargaan terhadap konseli sebagai pribadi yang memiliki kemampuan untuk berkembang dan menyelesaikan masalahnya.

Menurut Howard Clinebell, pelayanan konseling yang dilakukan secara individual memungkinkan konselor memahami kebutuhan konseli secara lebih mendalam karena perhatian diberikan secara khusus kepada satu individu. Melalui hubungan yang bersifat personal, konseli memperoleh kesempatan untuk mengeksplorasi pengalaman hidup, mengidentifikasi sumber masalah, serta mengembangkan cara berpikir dan perilaku yang lebih konstruktif. Dalam konteks pelayanan pastoral, hubungan yang penuh empati dan penerimaan menjadi dasar bagi individu untuk mengalami pertumbuhan dan pemulihan.³²

Dalam penelitian ini, teori konseling individual tidak digunakan sebagai bentuk intervensi kepada informan, melainkan sebagai landasan konseptual yang menjelaskan bahwa permasalahan self-control dapat dipahami melalui eksplorasi pengalaman, pikiran, perasaan, dan perilaku individu. Selanjutnya, hasil penelitian dianalisis menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk memahami hubungan antara peristiwa yang dialami, keyakinan, emosi, dan perilaku orang tua dalam mengembangkan self-control. Dengan demikian, konseling individual berfungsi sebagai landasan konseptual mengenai pemahaman individu, sedangkan REBT digunakan sebagai pendekatan analisis terhadap temuan penelitian.

³²Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care and Counseling: Resources for the Ministry of Healing and Growth* (Nashville: Abingdon Press, 1984), 25–42.