
Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Mengatasi Stres pada Wanita *Single parent*

Desi Harlina^{1*}, Netrawati², Yeni Karneli³
^{1*,2,3} Universitas Negeri Padang, West Sumatra, Indonesia

correspondence e-mail: desiharlina@gmail.com

Abstract

This research describes approaches that can be used for single parents to shape their lives. The single parent referred to in this study is a woman or mother as a single parent. The facts that show that single parents have troubling problems are evident in financial, social, and parenting issues. This often results in women whose status as single parents are also responsible for changes in their lives, causing psychological disorders in single parents. One of the psychological disorders experienced is stress. The purpose of this study is to help reduce stress in single parent women by using a group approach. The method used in this research is literature study by utilizing articles, journals, books and supporting documents related to group counseling with the REBT approach in dealing with stress. The findings of this study reveal that using the rational emotive behavior therapy (REBT) approach by means of group counseling is effective in helping single parent women deal with stress.

Keywords: *Group Counseling Services; REBT approach; Stress and Single parent*

Riwayat artikel:

Dikirim:
24 Oktober 2022

Revisi
30 November 2022

Diterima
07 Desember 2022



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution ShareAlike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

A. Pendahuluan

Idealnya setiap wanita tidak ada yang ingin menjadi *single parent*. Hal tersebut bukanlah sebuah pilihan melainkan suatu kondisi yang tidak mudah untuk di hadapi bagi para wanita. Namun, status *single parent* bisa menimpa siapa saja. Baik itu ibu rumah tangga ataupun wanita karir saat ini berada pada posisi di puncaknya (Jaenudin. 2017); (Kusumaningtyas.2018).

Seorang yang mempunyai status *single parent* bisa saja terjadi akibat perceraian. Hal tersebut tentu membuat hati seseorang hancur dan terpuruk berpisah dengan pasangannya, tentu hal tersebut mengakibatkan dirinya stres karena harus menerima keadaan untuk membesarkan anaknya secara sendiri. sedangkan kehidupan akan terus berjalan. Bila seorang ibu tidak mempunyai hati yang kuat maka anak-anaknya pun akan ikut menderita dan terpuruk (Hilda. 2018); (Putri. 2019); (Rahayu. 2022).

Permasalahan yang dialami oleh single parent ialah dimana dirinya harus mencari nafkah, membesarkan, mendidik, dan memberikan kasih sayang kepada anaknya seorang diri (Hammoud, Bakkar, Shendi, & saif Al Rujabi. 2019). Dalam posisi ini, Seorang *single parent* harus berperan ganda untuk menjadi ibu sekaligus ayah untuk anak-anaknya. Hal tersebut membuat wanita *single parent* harus menjadi tulang punggung keluarganya.

Wanita *single parent* harus bisa dalam membagi waktu, dalam hal ini juga harus melengkapi statusnya sebagai seorang ayah dan ibu. Jika perannya menjadi ayah, ia harus bisa memimpin keluarga yang dimilikinya. Dalam mengambil keputusan ia juga harus bersikap mandiri dan juga menafkahi kebutuhan keluarganya. Kemudian jika perannya menjadi seorang ibu, ia harus bisa dalam mengasuh, mendidik, dan memberikan kasih sayang yang lebih pada anaknya (Layliyah, 2013); (Rahmaniah, Musa, Alamri, Patriani, Elyta, & Abd Azis. 2022).

Menjadi seorang *single parent* memang tidaklah mudah, apalagi jika dialami oleh wanita yang terbiasa manja, kurang tangguh, dan sangat bergantung pada oranglain (Kusumastuti, 2014). Terlebih jika sebelumnya ia sama sekali tidak terbiasa dalam menjalani kehidupan yang berat, karena sebelumnya semua kebutuhan sudah

terpenuhi ketika masih bersama dengan pasangannya. Hal tersebut tentu membuat seseorang sangat terpuruk dan menjadi stres karena merasa belum siap untuk menjalankan kehidupannya.

Pendekatan REBT juga dapat dilakukan dengan cara konseling kelompok. Fauziah (2020) menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok dapat digunakan dengan tujuan untuk tercapainya penyelenggaraan konseling yang berhasil ketika segi kematangan, kesiapan dan susunan anggota sangat memiliki keterkaitan dalam menentukan kesuksesan atau kegagalan sebuah konseling. Maka dari itu, dengan adanya layanan konseling kelompok menggunakan terapi Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) diharapkan dapat mengatasi individu berstatus wanita *single parent* yang mengalami stress dalam kehidupan mereka, dengan adanya sharing atau berbagi cerita dan mencarikan solusi bersama, diharapkan keadaan stress yang dialami dapat teratasi dan mereka yang mengalami fase ini biasa mendapatkan solusi untuk mengatasinya.

Single parent

Single parent dapat diartikan sebagai ibu tunggal. *Single parent* ialah mereka yang mengasuh dan membesarkan anaknya sendiri tanpa bantuan yang diberikan oleh pasangannya (Adriani, 2015). *Single parent* memiliki kewajiban dan tanggung jawab dalam mengendalikan kehidupan di keluarganya. Orangtua sebagai *single parent* harus menjalankan peran gandanya untuk keberlangsungan hidup keluarganya (Sasongko, 2013). *Single parent* harus mampu dalam membagi posisinya dengan pekerjaan dan keluarga. Orangtua yang berstatus sebagai *single parent* mempunyai tanggung jawab dalam mencari nafkah untuk keluarga.

Pilihan untuk menjadi seorang *single parent* bukanlah pilihan yang mudah, tetapi hal mereka harus lebih ikhlas dalam menjalani kehidupan yang baru. Banyak beberapa faktor yang menyebabkan wanita menjadi *single parent* seperti ditinggal mati lebih awal oleh pasangan hidupnya, atau bisa juga di tinggal oleh kekasihnya yang tidak bertanggung jawab atas perbuatannya, ataupun akibat perceraian. Seorang wanita yang menjadi *single parent* karena kematian suaminya

atau perceraian, dan beberapa wanita tidak menikah lagi, termasuk mereka yang memilih menjadi seorang ibu tunggal (Suwinita & Marheni, 2015).

Stres yang Dialami Single parent

Wanita yang berstatus *single parent* tentu memiliki permasalahan-permasalahan yang rumit dibandingkan keluarga yang memiliki ayah ataupun ibu. Dalam hal ini terdapat beberapa kondisi stres yang dialami oleh *single parent* pasca perceraian yaitu: (1) adanya rasa kecewa terhadap pasangannya, (2) adanya perasaan marah dalam hati, (3) terkadang berusaha mencari kambing hitam, (4) adanya rasa benci terhadap mantan suaminya, (5) cemburu terhadap mantan suaminya, (6) adanya luka batin atau trauma, (7) sering melampiaskan kemarahannya kepada anak-anaknya, (8) sering merasa kesepian, (9) merasa tidak dirinya tidak berharga, (10) terkadang merasa teraniaya di lingkungannya (Hasanah & Widuri, 2014).

Menjadi *single parent* dalam sebuah rumah tangga tentu tidaklah mudah (Ahmad, 2015). Hal tersebut dikarenakan sebagai seorang ibu yang dipaksa mengasuh anaknya seorang diri karena bercerai dari suaminya. Hal tersebut membuktikan perjuangan yang sangat berat yang dialami oleh seorang ibu untuk membesarkan anaknya termasuk juga memnuhi kebutuhan keluarganya. Kemudian hal yang lebih berat ialah anggapan-anggapan negatif yang datang dari lingkungan sekitar yang sering memojokkan para ibu *single parent*.

Hal tersebut tentu menjadi beban bagi wanita *single parent* yang menyebabkan timbulnya stres dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. Dengan demikian sering kali wanita *single parent* menyalahkan keadaan dan nasib yang dialaminya karena perceraian terjadi padanya.

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan suatu pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Wellis pada tahun 1950. Pendekatan ini menekankan pada bagaimana pentingnya peran pikiran pada tingkah laku. Pendekatan REBT memandang bahwa manusia merupakan individu yang didominasi oleh sistem berpikir dan sistem perasaan yang berikaitan dengan sistem psikis pada individu.

Salah satu asumsi yang dikemukakan oleh Albert Ellis bahwa individu memiliki karakteristik yang mempunyai pikiran irasional yang berasal dari proses belajar yang irasional yang didapatkan dari orangtua maupun budayanya. Ellis juga mengidentifikasi mengenai keyakinan irasional individu yang dapat mengakibatkan masalah yaitu ketidakbahagiaan seseorang merupakan salah satu hasil dari peristiwa eksternal yang tidak dapat di kontrol oleh diri sendiri. Tidak hanya itu, Ellis juga mengemukakan bahwa masa lalu dapat menentukan tingkah laku saat ini dan tidak bisa diubah (Komalasari, 2014).

Pandangan REBT menekankan bahwa seseorang dapat menyakiti diri dengan pikiran yang tidak logis dan tidak ilmiah atau mengembangkan kebahagiaan hidup dengan berfikir rasional berdasarkan bukti maupun fakta yang ada. Berfikir irasional dapat menjadi masalah bagi individu karena menyalahkan kenyataan dan menandung cara yang tidak logis dalam mengevaluasi diri. Pendekatan REBT memandang bahwa seseorang mengalahkan dirinya dengan berbagai cara, yaitu dengan memperkuat keyakinan irasional tentang diri dan memperkuat keyakinan irasional tentang emosi dan kenyamanan fisik.

Konseling menggunakan pendekatan REBT juga bertujuan untuk membantu klien dalam mencapai nilai unuk hidup dan menikmati hidupnya seperti: (1) membantu klien menumbuhkan minat diri, (2) membantu klien menumbuhkan minat sosial, (3) membantu klien dalam memiliki pengarahan diri, (4) menumbuhkan sikap toleransi pada diri klien, (5) membantu klien agar dapat bersikap flexibel, (6) membantu klien dalam memiliki penerimaan diri, (8) membantu klien agar dapat mengambil risiko di setiap keputusannya, (9) membantu klien membangun harapan yang realistik.

Layanan Konseling Kelompok

Prayitno & Amti (2010) menjelaskan bahwa layanan konseling kelompok merupakan pemberian bantuan kepada individu dengan cara bersamaan dalam ruang seting kelompok. Konseling kelompok merupakan bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan yang dilakukan secara kelompok atau bersama-sama dari seorang konselor (pemimpin kelompok) kepada klien (Lumongga, 2017).

Menurut Ristianti & Fathurrochman (2020) konseling kelompok dapat memberikan bantuan kepada individu dengan cara sesama anggota kelompok saling berbagi pengalaman mereka yang akan berguna untuk menemukan pemecahan masalah terkait rasa takut, sedih, marah, dan keadaan-keadaan yang mungkin tidak ingin terjadi dalam kehidupan individu.

Layanan konseling kelompok dapat menolong individu untuk membantu menyadari individu bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan produktif lagi (Indriasari.2016); (Fitri, & Marjohan. 2017); (Rahayuningdyah. 2016). Oleh karena itu dengan adanya layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan REBT, dapat efektif dalam membantu individu untuk mengoreksi kesalahan dengan membuang emosi yang menyebabkan timbulnya pikiran irasional pada seseorang.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kepustakaan (literature) yang bertujuan mendeskripsikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan rational emotif behavior therapy (REBT) untuk mengurangi stress pada wanita *single parent*. Maka artikel ini dirujuk berdasarkan studi artikel atau jurnal yang sesuai dan valid dengan judul artikel ini, yaitu layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT untuk mengurangi stress pada wanita *single parent*.

C. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian Sasongko (2013) mengungkapkan bahwa salah satu penyebab terjadinya situasi kehilangan yang dianggap berrati selama individu hidup adalah perceraian. Perceraian bisa diawali dengan adanya konflik dalam perkawinan,, seperti perselingkuhan atau kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Seringkali hal tersebut memunculkan perubahan kondisi psikologis berupa kekecewaan, kesedihan, malu, ketakutan, terpukul, merasa di khianati suami dan perasaan trauma. Perceraian tersebut membuat istri menjadi berganti status sebagai wanita *single parent*.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Hasanah & Widuri (2014) mengungkapkan bahwa wanita *single parent* seringkali merasakan kesedihan yang mendalam karena kehilangan pasangannya, hal ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental dan fisik, namun juga hubungan interpersonalnya. Masalah yang muncul setelah menjadi *single parent* salah satunya adalah ekonomi. Hal tersebut tentu mengharuskan *single parent* dalam menjalankan peran ganda dalam keluarga. Selain memberikan figure sebagai ibu, ia juga harus bisa menggantikan peran seorang ayah bagi keluarganya. Permasalahan tersebut tentu membuat wanita *single parent* mengalami stress.

Stres yang dialami oleh wanita *single parent* merupakan suatu permasalahan penting yang harus dihentikan melalui bantuan konselor. Dalam penanganan individu yang mengalami stres akibat tekanan-tekanan yang datang dari lingkungannya, konselor dapat membantu individu untuk merasionalkan pikiran klien agar dapat menerima kenyataan mengenai keadaan yang sudah terjadi pada dirinya. Konselor dapat membantu klien untuk menghancurkan pikiran irasional klien dalam menganggap perceraian adalah permasalahan utama yang membuat dirinya stres dan kehidupannya menjadi hancur.

Pada pendekatan REBT gejala gangguan manusia bersumber dari sikap dan cara-cara berpikir rasional. Kejadian-kejadian masa lalu seseorang menentukan tingkah laku sekarang dan hal ini tidak dapat dirubah (Sutanti. 2015); (Smith. 2011); (Fahmi, & Slamet. 2016); (Imro'atun.2017). Individu dikatakan rasional sebab individu tersebut terikat pada masa lalu dan cenderung menyalahkan masa lalu yang sama sekali tidak rasional, karena masa lalu tidak dapat diulang kembali. Begitupun dengan kasus yang terjadi pada wanita *single parent*. Agar wanita tersebut tidak selalu menyalahkan keadaannya saat ini akibat perceraian, yang akan membuat timbulnya stres, konselor dapat memberikan layanan bimbingan kelompok agar mereka yang mengalami permasalahan yang sama dapat mengungkapkan perasaan-perasaan yang ada pada diri mereka.

Dalam hal ini konselor harus mengusahakan agar klien dapat menerima kenyataan bahwa kehidupannya saat ini mukanlah akhir dari segalanya

(Prasetiawan. 2018); (Prayitno, Afdal, Ildil, Ardi, 2017). Tetapi kehidupan baru yang harus klien lewati dengan penuh perjuangan untuk dapat menafkahi keluarganya dan mendidik anaknya dengan baik agar perkembangan anaknya tidak terganggu akibat perceraian yang dialami oleh orang tuanya.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa stres yang dialami *single parent* dapat diatasi dengan bantuan layanan bimbingan dan konseling dengan setting kelompok yakni konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan rational emotif behavior therapy (REBT) yang terbukti efektif membantu mengatasi stress pada wanita *single parent*.

Untuk lebih memperjelas dan memperdalam serta membuktikan keefektifan pendekatan REBT dalam konseling kelompok untuk mengatasi stres yang dialami *single parent*, diharapkan dapat dibuktikan dengan adanya bukti lapangan dan praktek layanan konseling kelompok yang dilakukan khusus untuk mengatasi stress pada wanita *single parent*.

E. Daftar Pustaka

- Adriani, S. (2015). *Makna Hidup pada Perempuan Single parent karena Bercerai*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ahmad, A. (2015). Kecerdasan Emosional dan Hardiness pada Ibu Rumah Tangga *Single parent*. *Psikologika" Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi"*, 20(1), 1–105.
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2016). Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 13(2), 69-84.
- Fauziah, F., Neviyarni, N., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2020). Modifikasi Konseling Kelompok Untuk Siswa dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) di Tengah Pandemi Covid-19. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(2), 52–59.
- Fitri, E. N., & Marjohan, M. (2017). Manfaat Layanan Konseling Kelompok dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 19-24.

- Hammoud, M. S., Bakkar, B. S., Shendi, Y. A. A., & saif Al Rujaiabi, Y. (2019). The relationship between alexithymia and career decision-making self-efficacy among Tenth and Eleventh-grade students in Muscat Governorate. *The International Journal of Counseling and Education*, 4(2), 45-58.
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi Emosi Pada Ibu *Single parent*. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1).
- Hilda, H. (2018). *Layanan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Konsep Diri Janda (Studi Kasus Di Desa Kaungcaang Kecamatan Cadasari Kabupaten Pandeglang)* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri" Sultan Maulana Hasanuddin" Banten).
- Imro'atun, S. (2017). Keefektifan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 50-57.
- Indriasari, E. (2016). Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas Xi Ips 3 Sma 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 2(2).
- Jaenudin, J. (2017). *Rational Emotive Behavior Therapy dalam Mengatasi Stres pada Laki-Laki Single Parent* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri" Sultan Maulana Hasanuddin" BANTEN).
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2014). *Teori dan Teknik-teknik Konseling*. PT Indeks.
- Kusumaningtyas, L. P.(2018). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Untuk Menurunkan Risiko Syndrome Baby Bluespada Ibu Pasca Melahirkan.
- Kusumastuti, A. N. (2014). Stres ibu tunggal yang memiliki anak autis. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2).
- Layliyah, Z. (2013). Perjuangan hidup *single parent*. *Jurnal Sosiologi Islam*, 3(1).
- Lumongga, D. R. N. (2017). *Konseling Kelompok*. Kencana.
- Prasetiawan, H. (2016). Upaya mereduksi kecanduan game online melalui layanan konseling kelompok. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2).
- Prayitno & Amti, E. (2010). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta.
- Prayitno, P., Afdal, A., Ildil, I., & Ardi, Z. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil: Dasar dan Profil.
- Putri, I. I. (2019). *Konseling Rational Emotive Therapy untuk Mengatasi Perilaku Bullying pada Siswa SMPN 20 Kota Serang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri" SMH" Banten).
- Rahayu, A. (2022). PSIKOLOGI KONSELING Teori & Praktik.

- Rahayuningdyah, E. (2016). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Ekonomi*, 1(2).
- Rahmaniah, S. E., Musa, P., Alamri, A. R., Patriani, I., Elyta, E., & Abd Azis, M. A. (2022). Figuring Bidai Craftswomen's Future in The Upcoming Asean Economic Community (AEC): Case Study in The Borderland Of Jagoibabang. *Alfuad: Jurnal Sosial Keagamaan*, 6(1), 63-76.
- Risianti, D. H., & Fathurrochman, I. (2020). *Penilaian Konseling Kelompok*. Deepublish.
- Sasongko, R. D., Frieda, N. R. H., & Febriana, I. (2013). Resiliensi pada wanita usia dewasa awal pasca perceraian di Sendangmulyo, Semarang. *Empati*, 2(3), 500–515.
- Smith, M. B. (2011). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara. *Jurnal Penelitian dan Pendidikan*, 8(1), 22-32.
- Sutanti, T. (2015). Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa Di Sma Negeri Kota Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(1).
- Suwinita, I. G. A. M., & Marheni, A. (2015). Perbedaan kemandirian remaja SMA antara yang single father dengan single mother akibat perceraian. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1).