

KAJIAN LITERATUR : KONSELING REBT MENURUT ALBERT ELLIS

Moch Dhanial Dzaky¹, Bakharudin All Habsy²

mochdhanial.23020@mhs.unesa.ac.id¹, bakhrudinhabsy@unesa.ac.id²

Universitas Negeri Surabaya

Abstract

This study explores the significance and application of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), developed by Dr. Albert Ellis in 1955, as a systematic and structured approach to assist individuals in understanding and overcoming emotional and behavioral issues stemming from irrational thought patterns. REBT focuses on the interrelationship between events (A), beliefs (B), and emotional consequences (C), enabling individuals to recognize and replace irrational beliefs with more rational ones. The ABC model forms the core of REBT, facilitating the identification of irrational thoughts and their subsequent disputation (D) and the evaluation of the resulting emotional effects (E). The study highlights the importance of cognition in influencing emotions and behavior, emphasizing that emotional reactions are largely driven by an individual's interpretation and evaluation of events. The research underscores the potential of REBT in mitigating stress, anxiety, and depression while enhancing overall quality of life. However, it also notes limitations, such as the inapplicability of REBT for individuals with severe mental health conditions like schizophrenia and the challenge of separating the theory from its association with Ellis. Overall, REBT provides a comprehensive framework for addressing psychological issues, aiming to improve mental health and quality of life.

Keywords: Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Albert Ellis, Irrational, Adaptive.

Abstrak

Studi ini mengeksplorasi signifikansi dan penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), yang dikembangkan oleh Dr. Albert Ellis pada tahun 1955, sebagai pendekatan sistematis dan terstruktur untuk membantu individu dalam memahami dan mengatasi masalah emosional dan perilaku yang berasal dari pola pikir irasional. REBT berfokus pada hubungan timbal balik antara peristiwa (A), keyakinan (B), dan konsekuensi emosional (C), yang memungkinkan individu untuk mengenali dan mengganti keyakinan irasional dengan yang lebih rasional. Model ABC membentuk inti REBT, memfasilitasi identifikasi pikiran irasional dan pertentangan berikutnya (D) dan evaluasi efek emosional yang dihasilkan (E). Studi ini menyoroti pentingnya kognisi dalam memengaruhi emosi dan perilaku, menekankan bahwa reaksi emosional sebagian besar didorong oleh interpretasi dan evaluasi individu terhadap peristiwa. Penelitian ini menggarisbawahi potensi REBT dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi sambil meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Akan tetapi, buku ini juga mencatat keterbatasan, seperti tidak dapat diterapkannya REBT bagi individu dengan kondisi kesehatan mental yang parah seperti skizofrenia dan tantangan dalam memisahkan teori tersebut dari kaitannya dengan Ellis. Secara keseluruhan, REBT menyediakan kerangka kerja yang komprehensif untuk mengatasi masalah psikologis, yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup.

Kata Kunci: Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Albert Ellis, Irasional, Adaptif.

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang cepat telah membawa berbagai tantangan bagi individu dalam menghadapi tekanan hidup, baik dari segi sosial, ekonomi, maupun emosional. Banyak orang mengalami stres, kecemasan, dan depresi sebagai akibat dari tuntutan hidup yang semakin kompleks. Dalam hal ini, pendekatan konseling yang efektif menjadi sangat penting untuk membantu individu mengatasi masalah-masalah tersebut. RET menawarkan pendekatan yang sistematis dan terstruktur untuk membantu individu memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku mereka. Dengan menggunakan model ABC (Antecedent, Belief, Consequence), RET menjelaskan bagaimana peristiwa tertentu (A) dapat memicu keyakinan (B) yang kemudian menghasilkan konsekuensi emosional (C). Pemahaman ini memungkinkan individu untuk mengenali pola pikir irasional mereka dan menggantinya dengan keyakinan yang lebih rasional.

Konseling Rasional Emotif Perilaku (Rational Emotive Behavior Therapy - REBT) adalah sebuah pendekatan terapi yang dikembangkan oleh Dr. Albert Ellis pada tahun 1955. Teori ini berakar dari pemikiran bahwa emosi dan perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh cara berpikinya. Dalam konteks ini, RET berfokus pada identifikasi dan perubahan pola pikir irasional yang dapat menyebabkan gangguan emosional dan perilaku maladaptif. Dengan demikian, tujuan utama dari konseling ini adalah untuk membantu individu mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif, sehingga mereka dapat mengatasi masalah emosional dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Latar belakang pengembangan RET berhubungan dengan kebutuhan untuk menemukan metode yang lebih efektif dalam membantu individu menghadapi tantangan psikologis. Ellis menyadari bahwa banyak masalah psikologis disebabkan oleh keyakinan yang tidak rasional, yang sering kali berasal dari pengalaman masa lalu atau pengaruh sosial. Oleh karena itu, RET mengajukan bahwa dengan mengubah pola pikir tersebut, individu dapat merasakan perubahan positif dalam emosi dan perilakunya. Dalam makalah ini, akan dibahas secara mendalam mengenai teori Konseling Rasional Emotif Perilaku, termasuk prinsip-prinsip dasar, tujuan, serta teknik-teknik yang digunakan dalam proses konseling. Selain itu, makalah ini juga akan menjelaskan bagaimana RET dapat diterapkan dalam konteks konseling untuk membantu individu mencapai kesejahteraan emosional dan mental.

METODE

Metode yang digunakan pada penulisan artikel ini menggunakan metode Kualitatif Deskriptif dan kajian Pustaka atau Library Research, bersumber dari aplikasi online Google Scholar, serta aplikasi akademik online lainnya. Kajian literatur adalah jenis penelitian kualitatif yang digunakan secara induktif. Ini dilakukan dengan menggunakan metode pendekatan metodologi yang tepat. tidak menimbulkan pertanyaan lebih lanjut. Alasan mengapa penelitian ini dilakukan secara kualitatif adalah penelitian ini bersifat eksploratif dan melakukan diskusi mendalam. pada bagian pustaka yang terkait atau yang dibahas. Penelitian kualitatif dilakukan karena sifat eksploratifnya (Ali, H., & Limakrisna, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan psikoterapi yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955. REBT merupakan bagian dari terapi kognitif yang berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Pendekatan ini berasumsi bahwa banyak masalah emosional dan perilaku disebabkan oleh keyakinan yang tidak rasional, bukan oleh peristiwa eksternal atau pengalaman masa lalu.

Menurut Ellis & Grieger (1986) Konseling Rasional Emotif Perilaku dikembangkan dan dibangun berdasarkan tiga pandangan, yaitu: 1) Filsuf Epictus, yang menyatakan bahwa "orang menjadi terganggu bukan oleh benda- benda, melainkan oleh apa yang dipandangnya

tantang benda itu”, 2) Adler, yang berpendapat bahwa reaksi serta gaya hidup individu ada hubungannya dengan keyakinan dasarnya sendiri dan karenanya diciptakan secara kognitif, 3) pandangan Shakespeare, yang menyatakan bahwa “tidak ada satupun yang baik dan buruk, kecuali pikiran yang menjadikan demikian”.

Ellis mengembangkan teori A-B-C, dan kemudian dimodifikasi menjadi pendekatan A-B-C-D-E-F yang digunakan untuk memahami kepribadian dan untuk mengubah kepribadian secara efektif. Melalui Konseling Rasional Emotif Perilaku Ellis mengakui bahwa kognisi, emosi dan perilaku saling berinteraksi dan saling mempengaruhi (Bond & Dryden, 1996). Jika Rasional Emotif hanya menekankan pada aspek kognitif dan emosi, maka melalui Konseling Rasional Emotif Perilaku Ellis mulai memberikan perhatian pada aspek behavior dalam proses perlakuannya.

Konseling Rasional Emotif Perilaku merupakan salah satu bagian dari cognitive behavior therapy (CBT) (Habsy, 2017). Konseling Rasional Emotif Perilaku menekankan pada peran penting kognisi dalam mempengaruhi fungsi manusia. Mengubah kognisi seseorang adalah cara yang efektif dalam meningkatkan aspek kognitif, emosi dan perilaku. Dalam konseling REBT, Ellis mengakui kognisi, emosi dan perilaku saling berinteraksi satu sama lain (Dryden, 2003). Seperti yang dikemukakan oleh Ellis “Ketika mereka beremosi, mereka juga berpikir dan bertindak. Ketika mereka bertindak, mereka juga berpikir dan beremosi. Ketika mereka berpikir, mereka juga beremosi dan bertindak” (Corey, 2005).

Prinsip Dasar Rational Emotive Behavior Therapy

Konseling Rasional Emotif Perilaku didasarkan pada asumsi bahwa Manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertindak laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertindak laku irasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku. Tiga aspek ini saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek lainnya (Habsy, 2014),

Keyakinan irasional itu yang menyebabkan gangguan emosional, yang berbaur dengan hal-hal yang berasal dari luar manusia akan tetapi manusia tetap bertahan pada sikap yang cenderung mengalahkan diri dengan suatu proses indokrinasi diri sendiri. Untuk mengatasi indokrinasi yang membawa hasil berpikir irasional itu, maka para konselor dari Konseling Rasional Emotive Behavior menggunakan teknik-teknik yang bersifat aktif dan direktif seperti mengajar, memberi saran, membujuk, dan pemberian tugas pekerjaan rumah, dan mereka menantang konseli-konselinya untuk mengganti keyakinan yang irasional dengan rasional (Gross & Capuzzi, 2007).

Ellis (2008: 16) menyebut bahwa sebagian landasan teori Konseling Rasional Emotif Perilaku dipetik dari pandangan filosofi, meskipun sebagian besar lainnya berasal dari konsep teori psikologi. Pandangan Ellis terhadap hakikat manusia adalah:

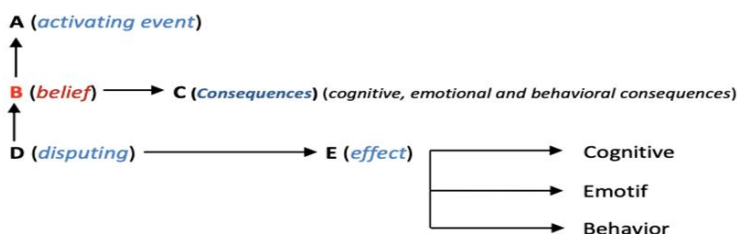
1. Arah Tujuan. Tujuan tetap hidup dan tujuan kesenangan terhindar dari rasa sakit yang merupakan dua arah tujuan yang dimaksudkan Ellis.
2. Untuk membangkitkan tujuan, maka emosi harus diperankan secara efektif dan diaktivasi ke arah yang rasional.
3. Manusia lahir dengan memiliki dua kekuatan yang sama besar yakni: (a) cenderung rasional, memelihara diri, dan aktualisasi diri, (b) cenderung irrasional, merusak diri atau menghancurkan diri. Manusia memiliki dua kecenderungan yaitu baik dan buruk, rasional dan irrasional.
4. Manusia memiliki kecenderungan untuk mendapatkan kenikmatan (hidonik) baik itu jangka pendek maupun jangka panjang.
5. Manusia memiliki kecenderungan berpikir rasional dan irrasional yang sama- sama besar.

6. Kecenderungan menilai diri. Manusia memiliki kecenderungan kuat menilai diri dan perilakunya sebagai baik atau buruk.
7. Manusia pada dasarnya mudah menerima prasangka, menerima penilaian orang lain atas dirinya dan semacamnya. Manusia memiliki kecenderungan mudah terpengaruh.

Pandangan Konseling Rasional Emotive Behavior menekankan pentingnya “kerelaan menerima diri sendiri”. Individu harus menerima diri apa adanya, menerima sebagaimana apa yang dicapai dan dihasilkannya. Melalui kesadaran tersebut, maka tidak seorang pun yang akan disalahkan, dilecehkan, apalagi dihukum atas keyakinan atau tindakan diri sendiri yang keliru. Ellis (2008) memiliki keyakinan bahwa manusia secara natural dapat menjadi orang yang mampu menolong dan mencintai sepanjang mereka tidak berpikir irasional. Menurut Ellis, manusia harus memiliki pandangan yang realistis tentang kekuatan dan kelemahannya, manusia akan lebih berharga jika mereka dapat menerima, menilai, dan meyakini diri mereka, bahkan ketika mereka kecewa dengan peristiwa yang tidak menyenangkan yang terjadi dalam kehidupannya.

Perkembangan Perilaku Konseling Rational Emotive Behavior Therapy

Pandangan pendekatan rasional emotif tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC. Model ini menyediakan alat yang berguna untuk memahami perasaan, pikiran, peristiwa, dan perilaku konseli. Berikut Interaksi dari berbagai komponen, Gambar 1



Gambar 1. Teori ABC

Activating event (A) merupakan peristiwa pembangkit, pengakit yang berisi keberadaan suatu fakta, kejadian atau perilaku atau sikap orang-orang lain

Belief (B) berisi keyakinan (beliefs) atau verbalisasi diri atau “bisik diri” seseorang atas “Activating event”. Belief (B) keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu: (1) keyakinan yang rasional (rational belief atau rB) merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan karena itu menjadi produktif, dan (2) keyakinan yang tidak rasional (irrational belief atau iB) merupakan keyakinan atau sistem berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan karena itu tidak produktif.

Consequence (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan antecedent event (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variable antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rB maupun yang iB.

Disputing (D), tindakan terapeutik untuk menjadikan irrasional ke rasional. Ellis memberi arahan membenaran pikiran “D” (Disputing), dan setelah terjadinya disputing berlangsung muncul kehidupan efektif. Terdapat tiga bagian dalam tahap disputing, yaitu: 1) Detecting irrational beliefs. Konselor menemukan keyakinan konseli yang rasional dan membantu konseli untuk menemukan keyakinan irasionalnya melalui persepsinya sendiri; 2) Discriminating irrational beliefs. Biasanya keyakinan irasional diungkapkan dengan kata-kata: harus, pokoknya atau tuntutan-tuntutan lain yang tidak realistis. Membantu konseli untuk mengetahui mana keyakinan yang rasional dan yang tidak rasional; dan 3) Debating irrational beliefs. Beberapa strategi yang dapat digunakan: a) The lecture (mini-lecture), memberikan penjelasan; b) Socratic debate, mengajak konseli untuk beradu argument; c) Humor, creativity

seperti: cerita, metaphors, dan lain-lain; d) Self-disclosure: keterbukaan konselor tentang dirinya (kisah konselor, dll)

Effect (E). Hasil akhir dari A-B-C-D berupa Effect (E) dari behavior, kognitif, dan emotif, bilamana A-B-C-D berlangsung dalam proses berpikir yang rasional dan logis, maka hasil akhirnya berupa perilaku positif, sebaliknya jika proses berpikir irasional dan ilogik maka hasil akhirnya berupa tingkah laku negatif.

Menurut Dryden & Branch (2008: 8) keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (rational belief) dan keyakinan yang tidak rasional (irrational belief). Keyakinan yang rasional memiliki karakteristik a) fleksibel atau non-ekstrim, b) konsisten dengan kenyataan, c) logis, d) sebagian besar fungsional dalam emosional, konsekuensi perilaku dan kognitif, dan e) Sebagian besar membantu individu dalam mengejar tujuan dasar dan tujuan. Keyakinan yang tidak rasional memiliki karakteristik a) kaku atau ekstrim, b) tidak konsisten dengan kenyataan, c) tidak masuk akal, d) sebagian besar disfungsional dalam emosional, konsekuensi perilaku dan kognitif, dan e) sebagian besar merugikan individu dalam mengejar tujuan dasar.

Menurut Dryden & Branch (2008: 20) emotional and behavioral consequence (C) merupakan konsekuensi dari akibat antecedent event (A). Konsekuensi ini bisa berupa emosi, perilaku dan pemikiran. Konsekuensi ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variable antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang keyakinan rasional maupun keyakinan irasional.

Menurut Corey (2009: 278) disputing (D) merupakan penerapan prinsip-prinsip ilmiah untuk menentang pikiran yang cenderung mengalahkan diri sendiri dan kepercayaan-kepercayaan irasional yang dimiliki individu. Terdapat tiga bagian dalam tahap disputing, yaitu sebagai berikut:

a. Detecting irrational beliefs

Konselor menemukan keyakinan konseli yang irasional dan membantu konseli untuk menemukan keyakinan irasionalnya melalui persepsinya sendiri.

b. Debating irrational beliefs

Kemudian konseli berdebat dengan kepercayaan disfungsionalnya dengan belajar bagaimana berpikir secara logis dan empiris. Selain itu juga dengan cara belajar bagaimana berargumentasi dengan kuat dan bertindak sesuai dengan kepercayaannya.

c. Discriminating irrational beliefs

Kemudian yang terakhir adalah konseli belajar membedakan kepercayaan irasional (self-defeating) dan kepercayaan rasional (self-helping).

Menurut Corey (2009: 279) hasil akhir dari proses A-B-C-D berupa Effect (E). Effect (E) adalah satu filosofi efektif yang memiliki sisi praktis. Suatu sistem keyakinan yang baru dan efektif terdiri dari penggantian pemikiran yang tidak sehat dengan pemikiran yang sehat. Jika berhasil melakukan hal tersebut maka akan timbul new feeling (F) yaitu satu perangkat perasaan yang baru.

Pribadi Sehat dan Bermasalah

- Pribadi Sehat

Ellis & Dryden (1997: 18-19) menyatakan pribadi sehat adalah sebagai berikut:

- Self-interest: Pribadi sehat cenderung bijaksana dan menyenangkan untuk diri mereka sendiri dan menaruh diri mereka sendiri menjadi pribadi yang menyenangkan bagi orang lain.
- Social interest: Manusia memilih hidup dan menikmati diri mereka sendiri dalam kelompok sosial atau komunitas. Jika mereka tidak bertindak secara moral, menyembunyikan kebenaran orang lain, dan menghasut kelompok masyarakat, hal ini tidak akan disukai. Mereka akan menciptakan dunia yang ramah yang mana mereka dapat hidup dengan nyaman dan senang.

- Self-direction: Pribadi yang sehat cenderung mengasumsikan tanggung jawab untuk kehidupan mereka ketika secara simultan mengutamakan kerja sama dengan yang lain. Mereka tidak membutuhkan atau menuntut banyak dukungan dari yang lain, meskipun mereka mungkin mengutamakan dan bekerja untuk ini.
- High frustration tolerance: Pribadi yang sehat adalah mereka yang dapat mengubah kondisi yang memuakkan pada diri mereka, menerima hal yang tidak bisa mereka lakukan, dan memiliki kebijaksanaan dalam mehamai dua perbedaan.
- Flexibility: Pribadi yang sehat dan matang cenderung fleksibel dalam berpikir, terbuka terhadap perubahan, dan tidak berprasangka buruk dan pluralistik dalam pandangan mereka terhadap orang lain.
- Acceptance of uncertainty: Pribadi yang sehat cenderung mengakui dan menerima gagasan bahwa kita tampak hidup di dunia yang penuh dengan kemungkinan dan perubahan dimana kepastian mutlak tidak bisa dipastikan dan kemungkinan tidak pernah akan terus ada.
- Commitment to creative pursuits: Kebanyakan manusia cenderung menjadi pribadi sehat dan senang ketika mereka secara krusial dapat berbaur dengan kelompok sosial atau komunitas dan sedikitnya satu kreasinya dapat menjadi minat perhatian dari kelompok sosial atau komunitas, seperti halnya kebanyakan manusia, bahwa mereka menganggap penting mereka bisa menjadi bagian dari struktur yang baik dari kehidupan disekitarnya.
- Scientific thinking: Pribadi yang sehat memiliki kecenderungan menjadi lebih objektif, realistis, dan ilmiah.
- Self-acceptance: Pribadi yang sehat biasanya senang hidup dan menerima diri mereka sendiri karena mereka hidup dan memiliki kapasitas untuk menikmati diri mereka sendiri.
- Risk-taking: Emosi pribadi yang sehat memiliki kecenderungan berani mengambil resiko dan mencoba melakukan apa yang ingin dilakukan. Mereka menganggap itu adalah kesempatan baik meskipun mungkin mereka gagal. Mereka memiliki kecenderungan menjadi petualang tetapi tidak gegabah.
- Long-range hedonism: Pribadi yang sehat mencari ketenangan hidup untuk saat sekarang dan masa depan, dan itu tidak didapatkan secara instan.
- Nonutopianism: Pribadi yang sehat menerima fakta bahwa tempat yang sempurna mungkin tidak dapat dicapai dan mereka tidak pernah suka mendapatkan segala apa yang mereka inginkan dan menghindari semua rasa sakit.
- Self-responsibility for own emotional disturbance: Pribadi yang sehat cenderung bertanggung jawab atas kekacauan yang mereka buat daripada bertahan dengan tuduhan dan hujatan orang lain.

Pribadi sehat, yaitu bilamana individu mampu menggunakan kemampuan berpikir rasional untuk memecahkan dan menghadapi masalah-masalah hidupnya secara bijak. Selain itu individu mampu memanfaatkan segala kelebihan dan keterbatasan dirinya serta mampu mengaktualisasikan diri, lebih percaya diri, dan tidak bergantung kepada orang lain serta dapat menyesuaikan diri di tengah-tengah lingkungannya (Corey, 1982).

- Pribadi Bermasalah

Ellis & Dryden (1997: 15-16) menyatakan pribadi bermasalah adalah sebagai berikut:

- All-or-none thinking: "Jika saya gagal dalam beberapa tugas penting, saya mengalami kegagalan total."
- Jumping to conclusions and negative non sequiturs: "Sejak mereka melihat saya muram, mereka akan melihat saya sebagai ulat yang tidak kompeten."
- Fortune-telling: "Karena mereka menertawakan kegagalan saya, mereka akan membenci saya selamanya."
- Focusing on the negative: "Karena saya tidak dapat bertahan pada hal yang salah, saya

- tidak dapat melihat sesuatu yang baik yang terjadi pada hidup saya.”
- Disqualifying the positive: ”Ketika mereka memuji saya dalam kebaikan yang telah saya lakukan, mereka hanya bersikap ramah kepada saya dan melupakannya.”
 - Allness and neverness: ”Karena kondisi kehidupan seharusnya baik dan sebetulnya buruk dan sangat tidak dapat ditoleransi, mereka akan selalu menempuh jalan ini dan saya tidak akan pernah merasa bahagia.”
 - Minimization: ”Kebaikan saya dibidik dalam permainan yang bersifat keberuntungan dan tidak penting. Tetapi keburukanku dibidik, yang mana saya secara mutlak tidak pernah dibuat.”
 - Emotional reasoning: ”Karena saya pernah tampil buruk, saya merasa seperti orang tolol, dan kekuatan perasaan saya membuktikan bahwa saya tidak ditakdirkan baik.”
 - Labeling and overgeneralization: ”Karena saya harus tidak gagal dalam pekerjaan penting dan harus selesai, saya adalah pecundang.”
 - Personalizing: ”Sejak saya bertindak jauh lebih buruk bahwa saya secara mutlak harus bertindak dan mereka menertawakan, saya yakin mereka hanya menertawakan saya, dan ini sangat mengerikan.”
 - Phonyism: ”Ketika saya tidak melakukan sebaik yang seharusnya saya lakukan dan mereka masih memuji dan menerima saya, saya yakin itu palsu.”
 - Perfectionism: ”Dalam menyelesaikan pekerjaan, saya harus menyelesaikannya secara sempurna.”

Pribadi bermasalah dalam perspektif pendekatan konseling rasional emotif perilaku adalah tingkah laku yang didasarkan pada cara berpikir yang irrasional. Ciri-ciri berpikir irasional: (1) tidak dapat dibuktikan; (2) menimbulkan perasaan tidak enak (kecemasan, kekhawatiran, prasangka) yang sebenarnya tidak perlu; (3) menghalangi individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari-hari yang efektif.

Hakikat Konseling

Konseling rasional emotif perilaku 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 konseli. Karakteristik Proses Konseling Rasional Emotif Perilaku:

1. Aktif-direktif, artinya bahwa dalam hubungan konseling konselor lebih aktif membantu mengarahkan konseli dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya.
2. Kognitif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan yang dibentuk berfokus pada aspek kognitif dari konseli dan berintikan pemecahan masalah yang rasional.
3. Emotif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan juga memfokuskan pada aspek emosi konseli dengan mempelajari sumber-sumber gangguan emosional, sekaligus membongkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut.
4. Behavioristik, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan hendaknya menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan tingkah laku konseli.

Tujuan Konseling

Menurut Corey (2009: 279) tujuan umum Rational Emotive Behavior Therapy adalah mengajarkan konseli bagaimana cara memisahkan evaluasi perilaku mereka dari evaluasi diri – esensi dan totalitasnya – dan bagaimana cara menerima dengan segala kekurangannya. Sedangkan tujuan dasarnya adalah mengajarkan konseli bagaimana merubah disfungsi emosi dan perilaku mereka menjadi pribadi yang sehat. Selain itu dua tujuan terpenting Rational Emotive Behavior Therapy menurut Ellis (dalam Corey, 2009: 279) adalah a) membantu konseli dalam proses mencapai unconditional self-acceptance dan unconditional other acceptance, dan b) melihat bagaimana kedua hal itu saling berkaitan.

Tujuan umum Konseling rasional emotif perilaku yaitu membantu individu mengidentifikasi sistem keyakinannya yang tidak rasional dan kemudian memodifikasinya agar menjadi lebih rasional. Secara Konseling rasional emotif perilaku memusatkan perhatian pada upaya membantu individu untuk belajar memperoleh keterampilan yang memudahkannya untuk membentuk pikiran-pikiran yang lebih rasional, mengarahkan pada penerimaan diri dan kebahagiaan yang lebih besar dan mendorong kesanggupan untuk dapat lebih menikmati hidupnya (Prochaska & Norcross, 2007). Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, rasa marah.

Sikap, Peran Dan Tugas Konselor

Menurut Corey (2009: 280) konselor yang menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy memiliki tugas spesifik. Tahap pertama adalah konselor menunjukkan pada konseli bahwa dalam pikirannya saat ini terlalu banyak pikiran-pikiran yang irasional seperti “harus”, “sebaiknya”, dan “seharusnya”. Konselor mendorong dan sering membujuk konseli agar melakukan aktivitas yang akan menyembunyikan keyakinan pengalihan diri mereka. Tahap kedua adalah mendemonstrasikan bahwa konseli mempertahankan gangguan emosi mereka aktif dengan meneruskan berpikir secara tidak logis dan realistis. Tahap ketiga adalah membantu konseli memodifikasi pemikiran dan mengabaikan gagasan irasional mereka. Konselor membantu konseli memahami pikiran irasional yang menyalahkan diri sendiri dan juga mengubah perilaku menyalahkan diri. Tahap keempat adalah menantang konseli untuk mengembangkan filosofis hidup yang rasional sehingga di masa depan mereka mampu menghindari diri agar tidak menjadi korban keyakinan irasional yang lain.

Sikap, Peran Dan Tugas Konseli

Menurut Ellis (dalam Corey, 2009: 280-281) sesekali konseli mulai menerima bahwa keyakinan mereka merupakan penyebab utama emosi dan perilaku mereka, maka mereka akan mampu berpartisipasi secara efektif dalam proses restrukturisasi kognitif. Dalam skala besar, peran konseli dalam proses konseling adalah sebagai pembelajar dan pelaksana. Konseling dipandang sebagai proses reedukatif di mana konseli belajar cara menerapkan pemikiran logis, latihan eksperimental dan perkerjaan rumah perilaku untuk memecahkan masalah dan perubahan emosi. Proses terapeutik berfokus pada pengalaman konseli di masa kini. Rational Emotive Behavior Therapy utamanya menekankan pada pengalaman dan kemampuan konseli saat ini untuk mengubah pola pemikiran dan emosi yang telah mereka konstruksi sebelumnya. Konseli diharapkan untuk berpartisipasi aktif di luar sesi konseling.

Situasi Hubungan

Menurut Corey (2009: 281) pada dasarnya Rational Emotive Behavior Therapy merupakan proses kognitif dan direktif, maka tidak perlu membutuhkan hubungan yang kuat antara konselor dan konseli. Para praktisi Rational Emotive Behavior Therapy secara tanpa syarat menerima semua konseli dan mengajari konseli untuk menerapkan penerimaan tanpa syarat pada diri sendiri dan orang lain.

Ellis (dalam Corey, 2009: 281) meyakini bahwa hubungan yang terlalu hangat dan pemahaman yang terlalu banyak akan berakibat kontra produktif, memunculkan rasa ketergantungan dan persetujuan dari konselor. Praktisi Rational Emotive Behavior Therapy menerima konseli sebagai makhluk yang tidak sempurna yang bisa ditolong dengan menunjukkan bahwa konselor peduli kepada konseli, tanpa membuat konseli merasa didekte dan juga dengan menggunakan beragam teknik semisal mengajar, biblioterapi, dan memodifikasi perilaku. Ellis membangun hubungan dengan konselinya dengan cara menunjukkan pada mereka bahwa mereka memiliki keyakinan yang besar akan kemampuan mereka mengubah diri mereka sendiri dan mengatakan bahwa mereka mempunyai cara untuk membantu mereka melakukannya.

Tahap-tahap konseling

Tahap-tahap Rational Emotive Behavior Therapy yang rinci dan operasional menurut Froggatt (2005) adalah sebagai berikut.

- a. Melibatkan konseli
 - Membangun hubungan dengan konseli. Ini dapat dicapai menggunakan empati, kehangatan dan respek.
 - Melihat permasalahan yang dialami dan datang karena ingin dibantu penyelesaian permasalahannya.
 - Mungkin cara terbaik adalah melibatkan konseli dalam proses konseling dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy.
- b. Asesmen masalah, pribadi, dan keadaan
 - Diawali dari apa yang salah dalam pandangan konseli.
 - Memeriksa beberapa gangguan sekunder: bagaimana perasaan konseli memiliki masalah?
 - Membawa ke asesmen umum: menentukan kemunculan gangguan secara klinis, menggali cerita pribadi dan sosial, asesmen kedalaman suatu masalah, mencatat beberapa faktor kepribadian yang berhubungan, dan memeriksa faktor kausatif non-psikologis seperti kondisi fisik, obat-obatan, gaya hidup/faktor lingkungan.
- c. Menyiapkan konseli dalam proses konseling
 - Klarifikasi tujuan perlakuan untuk memastikan tujuan perlakuan konkrit, spesifik, dan disetujui oleh konselor dan konseli serta menganalisis motivasi konseli untuk berubah.
 - Mengenalkan kaidah dasar tentang Rational Emotive Behavior Therapy.
 - Mendiskusikan pendekatan yang digunakan dan implikasinya dalam perlakuan, kemudian membangun kontrak.
- d. Implementasi program perlakuan
 - Menganalisis masalah spesifik yang mana menjadi target masalah yang akan diselesaikan, memastikan kepercayaan yang dilibatkan, merubahnya, dan mengembangkan home work.
 - Mengembangkan perilaku yang fungsional untuk mengurangi kekhawatiran atau memodifikasi cara berperilaku.
 - Menambah strategi dan teknik yang sesuai seperti relaksasi, dan pelatihan keterampilan interpersonal.
- e. Evaluasi

Sebelum berakhirnya proses intervensi biasanya konselor melakukan evaluasi terhadap perlakuan yang diberikan. Hal ini dilakukan untuk memeriksa apakah terjadi peningkatan yang signifikan tentang perubahan konseli dalam berpikir.

f. Menyiapkan pengakhiran untuk konseli

Sesi konseling diakhiri jika konseli sudah merasa lebih baik terkait permasalahan yang sedang dialaminya. Konselor juga akan mengakhiri konseling jika konseli sudah benar-benar terentaskan masalahnya dan jika masalah itu hadir kembali, konseli bisa dengan mandiri mengentaskan masalahnya sendiri.

Teknik – Teknik Konseling Rational Emotion Behavior Therapy

- Teknik-Teknik Emotif

1. Assertive Adaptive. Teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong, dan membiasakan konseli untuk secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan tingkah laku yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri konseli.
2. Bermain Peran (role playing). Teknik untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negatif) melalui suatu suasana yang dikondisikan sedemikian rupa sehingga konseli dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri melalui peran tertentu.

3. Imitasi. Teknik untuk menirukan secara terus menerus suatu model tingkah laku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan tingkah lakunya sendiri yang negatif.

- Teknik-teknik Behavioristik

- Reinforcement. Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai dan keyakinan yang irrasional pada konseli dan menggantinya dengan sistem nilai yang positif. Dengan memberikan reward ataupun punishment, maka konseli akan menginternalisasikan sistem nilai yang diharapkan kepadanya.
- Social Modeling. Teknik untuk membentuk tingkah laku-tingkah laku baru pada konseli. Teknik ini dilakukan agar konseli dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara imitasi (meniru), mengobservasi, dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan oleh konselor.

- Teknik-teknik Kognitif

- 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, konseli 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. Pelaksanaan homework assignement yang diberikan konselor dilaporkan oleh konseli dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor. Teknik ini dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap tanggung jawab, kepercayaan pada diri sendiri serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri konseli dan mengurangi ketergantungannya kepada konselor.
- Latihan Assertive. Teknik untuk melatih keberanian konseli dalam mengekspresikan tingkah laku-tingkah laku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran, latihan, atau meniru model-model sosial. Maksud utama teknik latihan asertif adalah: (a) mendorong kemampuan konseli mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya; (b) membangkitkan kemampuan konseli dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain; (c) mendorong konseli untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri; dan (d) meningkatkan kemampuan untuk memilih tingkah laku-tingkah laku asertif yang cocok untuk diri sendiri.
- Disputing Irrational Beliefs. Jika saya tidak mendapatkan apa yang saya inginkan, hal itu bukanlah merupakan akhir dunia/kehidupan.
- Doing Cognitive Homework. Menerapkan teori ABC dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari. Menempatkan diri dalam situasi yang berisiko untuk menantang keyakinan membatasi diri (self -limiting). Menganti pernyataan- diri (self-statement) negatif dengan pesan yang positif.

Kelebihan dan Kekurangan Rational Emotive Behavior Therapy

a) Kelebihan Rational Emotive Behavior Therapy

- Pendekatan ini jelas, mudah dipelajari dan efektif. Kebanyakan konseli hanya mengalami sedikit kesulitan dalam mengalami prinsip ataupun terminologi Rational Emotive Behavior Therapy.
- Pendekatan ini dapat dengan mudahnya dikombinasikan dengan teknik tingkah laku lainnya untuk membantu klien mengalami apa yang mereka pelajari lebih jauh lagi.
- Pendekatan ini relatif singkat dan konseli dapat melanjutkan penggunaan pendekatan ini secara swa-bantu.

b) Kekurangan Rational Emotive Behavior Therapy

- Pendekatan ini tidak dapat digunakan secara efektif pada individu yang mempunyai gangguan atau keterbatasan mental, seperti schizoprenia, dan mereka yang mempunyai

- kelainan pemikiran yang berat.
- Pendekatan ini terlalu diasosiasikan dengan penemunya, Albert Ellis. Banyak individu yang mengalami kesulitan dalam memisahkan teori dari keeksentrikan Ellis.
 - Pendekatan ini langsung dan berpotensi membuat konselor terlalu fanatik dan ada kemungkinan tidak merawat konseli seideal yang semestinya.

KESIMPULAN

Konseling Rasional Emotif Perilaku (REBT) adalah pendekatan psikoterapi yang dirancang untuk membantu individu memahami dan mengubah pola pikir irasional yang dapat menyebabkan gangguan emosional dan perilaku maladaptif. Dikenal dengan model A-B-C-D-E, REBT menekankan hubungan antara peristiwa (A), keyakinan (B), konsekuensi emosional (C), disputasi keyakinan irasional (D), dan efek akhir dari perubahan tersebut (E).

Prinsip dasar REBT berfokus pada pentingnya kognisi dalam mempengaruhi emosi dan perilaku individu, serta menekankan bahwa reaksi emosional sebagian besar dipicu oleh interpretasi dan evaluasi individu terhadap peristiwa yang terjadi. Dengan mengidentifikasi dan mengganti keyakinan irasional dengan keyakinan yang lebih rasional, individu dapat mengatasi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

Dengan demikian, REBT menawarkan kerangka kerja yang sistematis untuk memahami dan mengatasi masalah psikologis, dengan tujuan akhir meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, H., & Limakrisna, N. (2013). Metodologi Penelitian (Petunjuk Praktis Untuk Pemecahan Masalah Bisnis, Penyusunan Skripsi (Doctoral dissertation, Tesis, dan Disertasi. In In Deepublish: Yogyakarta.
- Bond, F. W., & Dryden, W. (1996). Why two, central REBT hypotheses appear untestable. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 14(1), 29-40.
- Corey, G. (1982). Ethical considerations in using group techniques. *Journal for Specialists in Group Work*, 7(3), 140-148.
- Corey, G. (2012). *Case approach to counseling and psychotherapy*. Toronto: Nelson Education.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Toronto: Nelson Education.
- Dryden, W., & Neenan, M. (2004). *Cognitive Behaviour Therapy: 100 Key Points*. London: Routledge.
- Ellis, A. (2008). *Rational emotive behavior therapy: A therapist's guide*. California: Impact Publishers.
- Ellis, A., Grieger, R. M. (Eds.). (1986). *Handbook of rational-emotive therapy*. New York: Springer.
- Gross, D. R., & Capuzzi, D. (2007). *Helping relationships: From core dimensions to brief approaches. Counseling and psychotherapy: Theories and interventions*, 3-25.
- Habsy, B. A. (2014). *Teori dan pendekatan konseling modern dan post modern*. UNDAR Press.
- Habsy, B. A. (2017). Model konseling kelompok cognitive behavior untuk meningkatkan self esteem siswa SMK. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21-35.
- Seligman, L. (2006). *Theories of counseling and psychotherapy*. Columbus, Ohio: Person Merrill Prentice Hall.