

## PROSES PELAKSANAAN TERAPI RASIONAL EMOTIF

**Oleh : H.M.Sattu Alang**

Dosen Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Alauddin Makassar

**sattualang31@gmail.com**

### **Abstrak :**

Terapi Rasional Emotif adalah salah satu bentuk terapi yang berusaha untuk memperbaiki pola berpikir rasional dan menghilangkan pola berpikir yang irasional. Terapi ini sebagai usaha untuk mendidik kembali dengan memberikan tugas yang harus dilakukan pasien serta mengajarkan strategi tertentu untuk memperkuat proses berpikirnya. Orang-orang memiliki kesanggupan untuk mengonfrontasikan sistem-sistem nilainya sendiri dan mereindoktrinasi diri dengan keyakinan-keyakinan, gagasan-gagasan, dan nilai-nilai yang berbeda. Sebagai akibatnya, mereka akan bertingkah laku berbeda dengan cara mereka bertingkah laku di masa lampau. Karena bisa berpikir dan bertindak sampai menjadikan dirinya berubah, maka mereka bukan korba-korban pengondisian masa lampau yang pasif. Tujuan terapi rasional emitif adalah untuk membantu individu-individu menanggulangi problem-problem perilaku dan emosi mereka untuk membawa mereka kehidupan yang lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih terpenuhi. Secara sederhana dan umum tujuan terapi ini adalah membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis serta realistik sebagai penggantinya.

Langkah-langkah Terapi Rasional Emotif sebagai berikut: (a) Terapis berusaha menunjukkan bahwa cara berfikir klien harus logis kemudian membantu bagaimana dan mengapa klien sampai pada cara seperti itu, menunjukkan pola hubungan antara pikiran logis dan perasaan yang tidak bahagia atau dengan gangguan emosi yang di alami nya. (b) Menunjukkan kepada klien bahwa ia mampu mempertahankan perilakunya maka akan terganggu dan cara pikirnya yang tidak logis inilah yang menyebabkan masih adanya gangguan sebagaimana yang di rasakan.(c) Bertujuan mengubah cara berfikir klien dengan membuang cara berfikir yang tidak logis (d) Dalam hal ini konselor menugaskan klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Tehnik yang digunakan adalah tehnik emotif, kognitif dan tehnik tingkah laku.

Kata Kunci: Proses, Terapi Rasional Emotif

### **Abstract:**

Emotive Rational Therapy is a form of therapy that seeks to improve rational thinking patterns and eliminate irrational thinking patterns. This therapy is an attempt to re-educate by giving the task to be done by the patient and teach certain strategies to strengthen the thought process. People have the ability to confront their own value systems and indoctrinate themselves with different beliefs, ideas, and values. As a result, they will behave differently from the way they behaved in the past. Because they can think and act to make themselves change, they are not victims of passive past conditioning.

The purpose of emotive rational therapy is to help individuals cope with their behavioral and emotional problems to bring them a happier, healthier and more fulfilled life. In simple and general purpose of this therapy is to help clients to free themselves from ideas that are not logical and to learn ideas that are logical and realistic as a replacement.

The Rational Emotive Therapy Steps are as follows: (a) The therapist tries to show that the client's way of thinking must be logical then helps how and why the client arrived in such a way, showing the pattern of the relationship between logical thoughts and unhappy feelings

or with emotional disturbances in its natural. (b) Show the client that he is able to maintain his behavior then it will be disturbed and this illogical way of thinking is what causes disturbances as felt. (c) Aiming to change the client's way of thinking by discarding illogical ways of thinking (d) In this counselor assigns clients to try to take certain actions in real situations. The techniques used are emotive, cognitive and behavioral techniques.

Keywords: Process, Emotive Rational Therapy

## PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental atau gangguan kesehatan mental berkaitan erat dengan kepribadian. Dalam dinamika kesehatan mental masalah yang menjadi titik tolak segalanya, yaitu kebutuhan manusia. Jika tujuan pemenuhan kebutuhan tercapai maka menghasilkan rasa sejahtera, namun apabila gagal memunculkan gangguan kesejateraan. Kepribadian berperan penting sebagai penggerak usaha (perilaku). Dengan, demikian, tatkala kepribadian mampu mengatur dengan baik, maka menghasilkan kesehatan mental yang baik pula. Sebaliknya apabila kepribadian gagal dalam tugasnya, maka akan muncul gangguan kesehatan mental.<sup>1</sup>

Terlepas seberapa kuat atau mampu kita, setiap hari diri kita membutuhkan bantuan dari orang lain pada waktu tertentu. Beban psikologis mungkin tidak terlihat dibandingkan dengan tantangan-tantangan fisik, tetapi mereka bukan sesuatu yang tidak nyata, sehingga untuk membantu orang-orang yang mengalami beban psikologis ini maka dibutuhkannya terapi.

Sejarah awal dari praktek terapi hanya berlaku bagi orang-orang yang mengalami gangguan-gangguan psikologis yang berat yang biasanya dilakukan di klinik kejiwaan atau di rumah sakit jiwa. Dalam perkembangannya, meskipun beberapa bentuk terapi dipraktekkan kepada orang-orang yang mengalami gangguan-gangguan psikologis yang berat, tetapi teknik-teknik tersebut juga digunakan untuk menangani masalah-masalah yang lebih umum yang relatif mempengaruhi orang-orang yang sehat. Dengan demikian, penelitian mulai digiatkan untuk mencari penyebab-penyebab dan sifat dari kesulitan-kesulitan emosional dan kemudian mengembangkan cara-cara yang efektif untuk membantu orang-orang yang mengalami bermacam-macam kesulitan emosional itu. Penanganan-penanganan yang lebih baik terhadap gangguan-gangguan mental berasal dari penelitian para peneliti kedokteran, pengalaman klinis dari para psikoterapis, dan kemajuan teoriteori psikologi.<sup>2</sup>

Teori Rasional Emotif dimulai dikembangkan di Amerika pada tahun 1960 oleh Alberl Ellis, seorang doktor dan ahli dalam psikologi Terapeutik yang juga seseorang eksistensial dan seorang Neo Freudian. Teori ini dikembangkan ketika ia dalam praktek terapi mendapatkan bahwa sistem psikonalisis ini mempunyai kelemahan-kelemahan secara teoritis.<sup>3</sup> Perkembangan kepribadian dimulai daripandangan bahwasannya manusia tercipta dengan dorongan yang kuat untuk mempertahankan diri dan memuaskan diri, dan kemampuan untuk *self-destruktif*, hedonis buta dan menolak aktualisasi diri.<sup>4</sup>

Berpikir irrasional ini diawali dengan belajar secara tidak logis yang biasanya diperoleh dari orang tua dan budaya tempat disebarkan. Berpikir secara irrasional akan tercermin dari kata-kata yang digunakan. Kata-kata yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan kata-kata yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.<sup>5</sup>

Terapi Rasional Emotif berasumsi bahwa keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irrasional orang-orang berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional dan behavioural-nya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang-orang untuk membuat perubahan-perubahan kepribadiannya adalah mengonfrontasikan mereka secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri, menerangkan kepada mereka bagaimana gagasan-gagasan irasional mereka ditasa dasar-dasar logika, dan mengajari mereka bagaimana berfikir secara logis dan karenanya mendorong mereka untuk mampu mengubah dan menghapus keyakinan-keyakinan irasionalnya.<sup>6</sup>

Dengan berkembangnya beberapa metode dan pendekatan terapi yang dikembangkan dewasa ini khususnya di dunia barat, maka tulisan ini menfokuskan tentang proses pelaksanaan Terapi Rasional Emotif yang dikembangkan oleh seorang ahli terapis barat yang bernama Albert Ellis kelahiran Amerika tahun 1960.

## **PEMBAHASAN**

### *Pengertian Terapi Rasional Emotif*

Terapi Rasional Emotif adalah sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan. Penekanan terapi ini pada cara berpikir mempengaruhi perasaan, sehingga termasuk dalam terapi kognitif. Terapi ini diperkenalkan pada tahun 1955 oleh Albert Ellis, seorang psikolog klinis. Awalnya terapi ini bernama terapi rasional, namun karena banyak memperoleh anggapan keliru bahwa mengeksplorasi emosi-emosi klien tidak begitu penting bagi Ellis. Sehingga pada tahun 1961 dia mengubah namanya menjadi terapi rasional emotif. Ellis menggabungkan terapi humanistik, filosofis, dan behavioral menjadi terapi rasional emotif yang disingkat (TRE). TRE banyak kesamaan dengan dengan terapi yang berorientasi pada kognisi, perilaku dan perbuatan dimana TRE menekankan pada berpikir, memikirkan, mengambil keputusan, menganalisis dan berbuat. TRE didasarkan pada asumsi bahwa kognisi, emosi, dan perilaku berinteraksi secara signifikan dan memiliki hubungan sebab akibat timbal balik.<sup>7</sup>

WS Winkel dalam bukunya "bimbingan dan konseling" menyatakan bahwa Terapi Rasional Emotif adalah: "Corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dan akal sehat, berperasaan dan berperilaku serta sekaligus menekankan bahwa satu perubahan yang mendalam dan cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berpakaian dan berperilaku, maka orang yang mengalami gangguan

dalam alam perasaannya harus dibantu untuk menuju kembali cara berpikirnya dan memanfaatkan akal sehat.<sup>8</sup>

Gunarsa mengungkapkan bahwa Terapi Rasional Emotif adalah berusaha memperbaiki melalui pola berpikir dan menghilangkan pola berpikir yang irasional. Terapi dilihatnya sebagai usaha untuk mendidik kembali. Jadi terapi bertindak sebagai mendidik dengan antara lain memberikan tugas yang harus dilakukan pasien serta mengajarkan strategi tertentu untuk memperkuat proses berpikirnya.<sup>9</sup>

Sedangkan Dewa Ketut Sukardi, mengatakan terapi Rasional Emotif adalah terapi untuk mengatasi pikiran yang tidak logis tentang diri sendiri dan lingkungannya, konselor berusaha agar klien makin menyadari pikiran dan kata-katanya sendiri, mengadakan pendekatan yang tegas, melatih klien untuk bisa berfikir dan berbuat lebih realistis dan rasional.<sup>10</sup>

Dalam perkembangannya terapi rasional emotif yang mulai dikembangkan di Amerika pada tahun 1960 oleh Albert Ellis, seorang doktor dan ahli dalam psikologi terapiutik yang juga seorang eksistensialis dan juga seorang Neo Freudian. Teori ini dikembangkannya ketika ia dalam praktek terapi mendapatkan bahwa sistem psikoanalisis ini mempunyai kelemahan-kelemahan secara teoritis. Menurut Ellis berpandangan bahwa RET merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku.<sup>11</sup>

Albert Ellis dilahirkan pada tahun 1930 di pittsburg dan kemudian menetap di New York sejak umur empat tahun. Semasa kanak-kanak beliau telah sembilan kali dimasukkan ke hospital karena nephritis dan seterusnya mendapat penyakit *renal glycosuria* pada umur 19 tahun dan kencing manis pada umur 40 tahun. Walaupun begitu beliau menikmati kehidupan yang aktif karena beliau berfikir positif terhadap masalah kesehatannya dan senantiasa menjaganya. Menyadari beliau boleh mengkonseling orang dengan baik dan gembira melakukannya, beliau mengambil keputusan untuk menjadi ahli psikologi. Selepas delapan tahun tamat pengkajian kolej, beliau memasuki program psikologi klinikal di Maktab Perguruan Columbia. Beliau mulai menjalankan konseling perkawinan, konseling keluarga dan terapi seks. Ellis percaya psikoanalisis adalah membentuk psikoterapi yang mendalam. Beliau telah dilatih dalam psikoterapi di Sekolah Karen Honey. Dari tahun 1947 hingga 1953 beliau mempraktikkan analisis klasik dan psikoterapi berorientasikan analisis.<sup>12</sup>

Menurut pakar terapi Albert Ellis, berfikir dan emosi merupakan dua hal yang saling bertumpang tindih, dan untuk itu praktek keduanya merupakan hal yang sama. Emosi disebabkan dan dikendalikan oleh pikiran. Emosi adalah pikiran yang dialihkan dan diprasangkakan, yaitu suatu proses sikap dan kognitif yang intrinsik. Pikiran-pikiran seorang dapat menjadi emosi seorang dan merasakan sesuatu dalam situasi tertentu dapat menjadi pikiran seseorang, dan emosi. Artinya pikiran itu mempengaruhi emosi dan sebaliknya emosi mempengaruhi pikiran. Pikiran seseorang dapat menjadi emosi seseorang, dan emosi dalam keadaan tertentu dapat berubah menjadi pikiran.

Menurut Ellis manusia bukanlah makhluk yang sepenuhnya ditentukan secara biologis dan didorong oleh naluri-naluri. Ia melihat individu sebagai unik dan memiliki kekuatan untuk memahami keterbatasan-keterbatasan, untuk mengubah pandangan-pandangan dan nilai-nilai dasar yang telah diintroyeksikannya secara tidak kritis pada masa kanak-kanak, dan untuk mengatasi kecenderungan-kecenderungan menolak diri sendiri.

Orang-orang memiliki kesanggupan untuk mengonfrontasikan sistem-sistem nilainya sendiri dan mereindoktrinasi diri dengan keyakinan-keyakinan, gagasan-gagasan, dan nilai-nilai yang berbeda. Sebagai akibatnya, mereka akan beringkah laku yang berbeda dengan cara mereka bertingkah laku dimasa lampau. Jadi, karena bisa berpikir dan bertindak sampai menjadikan dirinya berubah, mereka bukan korban-korban pengondisian masa lampau yang pasif.

Teori ini menekankan bahwa menyalahkan adalah inti sebagian besar gangguan emosional. Oleh karena itu, jika kita ingin menyembuhkan orang yang neurotik atau psikotik, kita harus menghentikan penyalahan diri dan penyalahan terhadap orang lain yang ada pada orang tersebut.

Terapi Rasional Emotif adalah teori yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek yang sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti manusia bebas berfikir, bernafas, dan berkehendak.

Manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertingkah laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertingkah lakuirasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional.

Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.<sup>13</sup>

Jadi Terapi Rasional Emotif menekankan bahwa manusia berpikir, beremosi, dan bertindak secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berfikir, sebab perasaan-perasaan biasanya dicetuskan oleh persepsi atas situasi yang spesifik

#### *Konsep Terapi Rasional Emotif*

Terapi Rasional Emotif adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahar. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berfikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri.<sup>14</sup>

Menurut Albert Ellis, 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 disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional tersebut merupakan akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional, yang mana emosi yang menyertai individu dalam berpikir penuh dengan prasangka, sangat personal, dan irasional.

Setiap manusia memiliki kepribadian yang berbeda beda antara satu dengan yang lain sesuai dengan tujuan hidup mereka. Secara umum tujuan hidup manusia adalah untuk bertahan hidup, untuk bebas dari kesakitan, dan untuk mencapai kepuasan. Demi tercapainya tujuan tersebut manusia mempunyai potensi untuk berfikir rasional dan irasional. Pola berfikir tersebut sangat berpengaruh terhadap kehidupan manusia dan terkadang akan menghasilkan kepribadian baik positif maupun negatif berdasarkan cara berpikir tersebut. Beberapa gagasan irasional yang menonjol yang terus menerus diinternalisasi dan tanpa dapat dihindari mengakibatkan kekalahan diri. Ellis dan Corey berpendapat sebagai berikut:

- a. Gagasan sangat perlu bagi orang dewasa untuk dicintai atau disetujui oleh setiap orang yang berarti dimasyarakatnya.
- b. Gagasan seseorang yang harus benar-benar kompeten, layak, dan berprestasi dalam segala hal jika seseorang itu menginginkan dirinya dihormati.
- c. Gagasan orang-orang tertentu buruk, keji, atau jahat dan harus dikutuk dan dihukum atas kejahatannya.
- d. Gagasan lebih mudah menghindari daripada menghadapi kesulitan-kesulitan hidup dan tanggung jawab pribadi.
- e. Gagasan adalah merupakan bencana yang mengerikan apabila hal-hal menjadi tidak seperti yang diharapkan.
- f. Gagasan ketidakbahagiaan manusia terjadi oleh penyebab-penyebab dari luar dan bahwa orang-orang hanya memiliki sedikit atau tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan kesusahan-kesusahan dan gangguan-gangguannya.
- g. Gagasan masa lampau adalah determinan yang terpenting dari tingkah laku seseorang sekarang dan bahwa karena dulu sesuatu pernah mempengaruhi kehidupan seseorang, maka sesuatu sekarang memiliki efek yang sama.<sup>15</sup>

Pandangan pendekatan rasional emotif terapi tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis, ada 3 pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu:

1. *Antecedent event* yaitu segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. Perceraian suatu keluarga, kelulusan bagi siswa, dan seleksi masuk bagi calon karyawan merupakan antecedent event bagi seseorang.

2. *Belief* yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (*rational belief*) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrational belief*). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan k arena itu menjadi prosuktif. Keyakinan yang tidak rasioanal merupakan keyakinan atau sistem berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, karena itu tidak produktif.

3. *Emotional consequence* merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event* . Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari *Antecedent event* tetapi disebabkan oleh beberapa variable antara dalam bentuk keyakinan *Belief* baik yang *rational belief*) maupun yang *irrational belief*)

Ketiga teori tersebut, sasaran yang harus diubah adalah aspek (*belief system*) yaitu bagaimana caranya seseorang itu memandang atau menghayati sesuatu yang irrasional, sedangkan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengaruh mempengaruhi, sehingga dapat mengubah pola pikir konseli yang irrasional dan keliru menjadi pola pikir yang rasional.

Selain itu, untuk rumus di atas seseorang tarapis harus melawan (*dispute*;) keyakinan-keyakinan irasional itu agar kliennya bisa menikmati dampak-dampak (*effects*) psikologis positif dari keyakinan-keyakinan yang rasional.<sup>16</sup>

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang menimpa seseorang merupakan kesalahan dari orang itu sendiri yang berupa prasangka yang irrasional terhadap pandangan penghayatan individu terhadap pengalaman aktif.<sup>17</sup>

#### *Pelaksanaan Terapi Rasional Emotif*

Pendekatan konseling *Rational Emotif Therapy* dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1962. adalabs mengembangkan pendekatan *rational emotive theraphy* melalui beberapa tahapan.

Menurut Willis, menyatakan bahwa "aliran ini dilatarbelakangi oleh filsafat eksistensialisme yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. " Pendekatan konseling *Rational Emotive Theraphy* juga menolak pandangan aliran psikoanalisis bahwa peristiwa dan pengalaman individu menyebabkan terjadinya gangguan emosional". Ellis berpendapat bahwa bukan pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosional, akan tetapi tergantung kepada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa atau pengalaman itu. Dalam peristiwa dan pengalaman yang telah didapatkan tersebut akan didapatkan suatu bentuk pola pemikiran manusia, dimana manusia akan berfikir positif maupun negatif dan dapat dikatakan sebagai pola pikir rasional dan irasional. Pendekatan Terapi Rasional Emotif adalah pendekatan behavior kognitif yang juga menekankan pada keterkaitan antara perasaan tingkah laku, dan pikiran.<sup>18</sup> Dalam kata lain tingkah laku akan mengikuti pola pikiran dan perasaan yang ada pada individu.

Dalam kamus istilah Konseling dan Terapi, menyatakan bahwa Terapi Rasional Emotif merupakan suatu rancangan terapeutik, dalam konseling atau psikoterapi, yang dikembangkan oleh Ellis, yang mementingkan berpikir rasional sebagai tujuan terapeutik, menekankan modifikasi atau pengubahan keyakinan irasional yang telah merusak berbagai konsekuensi emosional dan tingkah laku, atau ringkasnya klien didukung untuk menggantikan ide tidak rasional dengan yang lebih rasional, berancangan pemecahan masalah dalam hidup.<sup>19</sup>

Tentang sifat manusia Ellis menyatakan bahwa baik pendekatan psikoanalitik Freudian maupun pendekatan eksistensial telah keliru dan bahwa metodologi-metodologi yang dibangun di atas kedua sistem psikoterapi tersebut tidak efektif dan tidak memadai. Ellis menandakan bahwa pandangan Freud tentang manusia itu keliru karena pandangan eksistensial humanistic tentang manusia, sebagian benar. Menurut Ellis manusia bukanlah makhluk yang sepenuhnya ditentukan secara biologis dan didorong oleh naluri-naluri. Ia melihat individu sebagai makhluk unik dan memiliki kekuatan untuk memahami keterbatasan-keterbatasan, untuk mengubah pandangan-pandangan dan nilai-nilai dasar yang telah diintroyeksikan secara tidak kritis pada masa kanak-kanak, dan untuk mengatasi kecenderungan-kecenderungan menolak diri sendiri. Orang-orang memiliki kesanggupan untuk mengonfrontasikan sistem-sistem nilainya sendiri dan mereindoktrinasi diri dengan keyakinan-keyakinan, gagasan-gagasan, dan nilai-nilai yang berbeda. Sebagai akibatnya, mereka akan bertindak laku berbeda dengan cara mereka bertindak laku di masa lampau. Jadi, karena bisa berpikir dan bertindak sampai menjadikan dirinya berubah, mereka bukan korba-korban pengondisian masa lampau yang pasif.

Ellis tidak sepenuhnya menerima pandangan eksistensial tentang kecenderungan mengaktualkan diri disebabkan oleh fakta bahwa manusia adalah makhluk-makhluk biologis dengan kecenderungan-kecenderungan nalurinya yang kuat untuk bertindak laku dengan cara-cara tertentu. Dari situ Ellis menyatakan bahwa individu-individu tidak dikondisikan untuk berfikir dan merasa dengan cara tertentu, maka mereka cenderung untuk bertindak laku dengan cara demikian meskipun mereka menyadari bahwa tingkah laku tingkah laku mereka itu menolak atau meniadakan diri, Ellis berpendapat, tidaklah tepat anggapan yang menyebutkan bahwa pertemuan eksistensial dengan terapis dengan sikap menerima, permisif, dan otentik biasanya membongkar pola-pola tingkah laku meniadakan diri yang berakar dalam.<sup>20</sup>

**Adapun Langkah-langkah Terapi Rasional Emotif** sebagai berikut:

1. Terapis berusaha menunjukkan bahwa cara berfikir klien harus logis kemudian membantu bagaimana dan mengapa klien sampai pada cara seperti itu, menunjukkan pola hubungan antara pikiran logis dan perasaan yang tidak bahagia atau dengan gangguan emosi yang di alaminya.
2. Menunjukkan kepada klien bahwa ia mampu mempertahankan perilakunya maka akan terganggu dan cara pikirnya yang tidak logis inilah yang menyebabkan masih adanya gangguan sebagaimana yang di rasakan.



3. Bertujuan mengubah cara berfikir klien dengan membuang cara berfikir yang tidak logis
4. Dalam hal ini konselor menugaskan klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata  
Selanjutnya teknik-teknik Terapi Rasional Emotif dibagi menjadi 3 sub pokok, yaitu;
  - a) Teknik emotif, yaitu teknik untuk mengubah emosi klien. Ini sepenuhnya melibatkan emosi klien saat ia melawan keyakinan-keyakinannya yang irasional. Teknik ini seperti; *Rational Emotive Imagery, Humor, Imitasi, Assertive adaptive, Role Playing, Shame-attacking, Force and Vigor.*
  - b) Teknik kognitif, yaitu teknik untuk membantu klien berpikir mengenai pemikirannya dengan cara yang lebih konstruktif. Klien diajarkan untuk memeriksa bukti-bukti yang mendukung dan menentang keyakinan-keyakinan irasionalnya dengan menggunakan tiga kriteria utama: logika, realisme dan kemanfaatan. Teknik ini seperti; menyingkirkan kepercayaan tidak rasional, tugas Kognitif, *Changing One's Language*, pengajaran, persuasif.
  - c) Teknik tingkah laku, yaitu teknik yang digunakan khusus untuk mengubah tingkah laku. Teknik ini dinegosiasikan dengan klien atas dasar sifatnya yang menentang, tetapi tidak sampai membuat kewalahan, yaitu, tugas-tugas yang cukup menstimulasi untuk mewujudkan perubahan terapeutik, namun tidak terlalu menakutkan karena justru akan menghambat menjalankan tugas-tugas tersebut. Teknik ini seperti; teknik peneguhan (*Reinforcement*), desintisasi bersistematik, teknik *Modelling*, teknik relaksasi.<sup>21</sup>

Kemudian tujuan Terapi Rasional Emotif adalah untuk membantu individu-individu menanggulangi problem-problem perilaku dan emosi mereka untuk membawa mereka kekehidupan yang lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih terpenuhi. Secara sederhana dan umum tujuan terapi ini adalah membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis serta realistik sebagai penggantinya.

Secara terperinci terapi ini bertujuan untuk; (1) Memperbaiki dan mengubah segala perilaku, sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan dirinya. (2) Menghilangkan gangguan emosional yang merusak seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, rasa marah. (3) Untuk membangun *Self Interest* (minat), *Self Direction* (pengendalian/ pengarahan diri), *Tolerance* (toleransi), *Acceptance of Uncertainty* (kesediaan menerima ketidakpastian), *Fleksibel*, *Commitment* (komitmen terhadap sesuatu), *Scientific Thinking* (berpikir logis), *Risk Taking* (keberanian mengambil resiko), dan *Self Acceptance* (penerimaan diri) klien.<sup>22</sup>

Terapi Rasional Emotif mempunyai kelebihan dan kekurangan. Adapun kelebihan terapi ini adalah ; (a)membantu klien untuk siap menghadapi kenyataan. Pendekatan ini cepat sampai kepada masalah yang dihadapi oleh klien, menyadarkan klien terhadap

pikiran/nilai yang irasional yang membuatnya bermasalah. Dengan itu perawatan juga dapat dilakukan dengan cepat. (b) Lebih rasional dalam membantu klien. Kaedah pemikiran logik yang diajarkan kepada klien dapat digunakan dalam menghadapi gejala yang lain. (c) Klien merasakan diri mereka mempunyai keupayaan intelektual dan kemajuan dari cara berfikir, sehingga dapat menyadarkan klien akan kekuatan dan kelemahan diri serta menyikapinya secara tepat.

Kekurangan terapi ini, yaitu; (a) Konselor lebih otoritatif, sehingga klien terkesan dipaksa untuk melakukan apa yang selama ini ia merasa tidak sanggup untuk dilakukannya. (b) Ada klien yang boleh ditolong melalui analisa logik dan falsafah, tetapi ada pula yang tidak begitu geliga otaknya untuk dibantu dengan cara yang sedemikian yang berasaskan kepada logika. Terapi ini terbatas pada individu dewasa, tidak dapat diterapkan pada anak dan remaja. (c) Ada setengah klien yang begitu terpisah dari realiti sehingga usaha untuk membawanya ke alam nyata sukar sekali dicapai. (d) Konselor terang-terangan dalam menyerang irasional klien. Padahal ada juga klien yang terlalu berprasangka terhadap logik, sehingga sukar untuk mereka menerima analisa logik. (e) Ada juga setengah klien yang memang suka mengalami gangguan emosi dan bergantung kepadanya didalam hidupnya, dan tidak mau membuat perubahan apa-apa lagi dalam hidup mereka.<sup>23</sup>

Jadi sasaran atau tujuan yang ingin dicapai dalam proses pelaksanaan terapi rasional emotif antara lain adalah untuk memperbaiki dan mengubah segala perilaku, sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan-pandangan yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan dirinya. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, rasa marah.

## **KESIMPULAN**

1. Terapi rasional emotif adalah sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan. Penekanan terapi ini pada cara berfikir mempengaruhi perasaan, sehingga termasuk dalam terapi kognitif.
2. Tujuan terapi rasional emotif adalah untuk membantu individu-individu menanggulangi problem-problem perilaku dan emosi mereka untuk membawa mereka kekehidupan yang lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih terpenuhi. Secara sederhana dan umum tujuan terapi ini adalah membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis serta realistik sebagai penggantinya.
3. Langkah-langkah Terapi Rasional Emotif sebagai berikut: (a) Terapis berusaha menunjukkan bahwa cara berfikir klien harus logis kemudian membantu bagaimana dan mengapa klien sampai pada cara seperti itu, menunjukkan pola hubungan antara

pikiran logis dan perasaan yang tidak bahagia atau dengan gangguan emosi yang di alami nya. (b) Menunjukkan kepada klien bahwa ia mampu mempertahankan perilakunya maka akan terganggu dan cara pikirnya yang tidak logis inilah yang menyebabkan masih adanya gangguan sebagaimana yang di rasakan.(c) Bertujuan mengubah cara berfikir klien dengan membuang cara berfikir yang tidak logis (d) Dalam hal ini konselor menugaskan klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Tehnik yang digunakan adalah teknik emotif, kognitif dan tehnik tingkah laku.

---

### Endnote

<sup>1</sup> Dede Rahmat H. dan Herdi, *Bimbingan Konseling: Kesehatan Mental di Sekolah*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), h. 35.

<sup>2</sup> Yustinus Semium, *Kesehatan Mental 3*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), h. 337.

<sup>3</sup>Lihat dalam Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press,2008), h.92

<sup>4</sup>Lihat dalam Amirah Diniaty *Teori-Teori Konseling*, (Pekanbaru: Daulat Riau, 2009), h. 6

<sup>5</sup>Lihat dalam Gerald Corey *Teori dan Praktek Konseling & Terapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2009),h.242

<sup>6</sup>Lihat dalam Gerald Corey *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, h.244

<sup>7</sup> Gerald Corey *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, h.244

<sup>8</sup>WS Winkel, *Bimbingan dan Konseling di institusi pendidikan* (Jakarta: Grasindo, 1991), h.364

<sup>9</sup>Lihat dalam Singgih D Gunarsa, *konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: Gunung Mulia, 2000),h.236

<sup>10</sup>Lihat dalam Dewa Ketut sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*,(Jakarta: PT RIneka Cipta, 2008),h.99

<sup>11</sup>Lihat dalam Latipun,*psikologi Konseling* , h.92

<sup>12</sup>Lihat dalam Latipun, *Psikologi Konseling*, h.93

<sup>13</sup>Lihat dalam Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoteraphy*,h.238

<sup>14</sup>Lihat dalam Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*,h.238

<sup>15</sup>Lihat dalam Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi* ,h.241-242

<sup>16</sup>Lihat dalam Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: kencana,2011),h.178-179.

<sup>17</sup>Lihat dalam <https://www.academia.edu>, *Teori Konseling*,diakses pada tanggal 14 Mei 2019

<sup>18</sup>Lihat dalam S. Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta,2004),h.75.

<sup>19</sup>Lihat dalam Andi A.T,Mappiare, *Kamus Istilah Konseling dan Terapi* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,2006),h.276.

<sup>20</sup>Lihat dalam Gerald Corey, *Teoti dan Praktek Konseling Psikoterapi* (Bandung: PT Rafika Aditama,2013),h.239-240

<sup>21</sup> Gerald Corey, *Teoti dan Praktek Konseling Psikoterapi*, h. 243

<sup>22</sup> John McLeod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus Edisi Ketiga*. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2006), h. 78-79

<sup>23</sup> Stephen Palmer, . *Konseling dan Psikoterapi*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 96-98

## DAFTAR PUSTAKA

- A.T, Mappiare, *Kamus Istilah Konseling dan Terapi* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling & Terapi*, Bandung: Rafika Aditama, 2009
- Diniaty, Amirah, *Teori-Teori Konseling*, Pekanbaru: Daulat Riau, 2009
- Gunarsa, P. Singgih, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Gunung Mulia, 2000
- Latipun, *Psikologi Konseling*, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2008
- Lubis, Lumongga, Namora, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktek*, Jakarta: Kencana, 2011
- McLeod, John, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus Edisi Ketiga*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2006
- Palmer, Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011
- Rahmat, Dede. dan Herdi, *Bimbingan Konseling: Kesehatan Mental di Sekolah*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013
- Semiun, Yustinus, *Kesehatan Mental 3*, Yogyakarta: Kanisius, 2006
- Sukardi, Ketut, Dewa, *Pengantar Pelaksana Program Bimbingan Konseling Sekolah*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008
- Willis, S, Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta, 2004
- WS Winkel, *Bimbingan dan Konseling di institusi pendidikan* (Jakarta: Grasindo, 1991), h.364
- Willis, S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* Bandung: Alfabeta, 2004
- <https://www.academia.edu>, *Teori Konseling*, diakses pada tanggal 14 Mei 2019
- <https://www.academia.edu>, *Teori Konseling*, diakses pada tanggal 14 Mei 2019