



Rational Emotive Behavior Therapy

Sigit Sanyata
sanyatasigit@uny.ac.id

Pelatihan REBT-MGBK SMK Kabupaten Sleman
Rabu, 8 Januari 2014

Sejarah

- Albert Ellis pendiri dan pengembang REBT
- Lahir di Pittsburgh tahun 1913
- Meninggal tahun 2007 pada usia 93 tahun
- Anak tertua dari tiga bersaudara
- Sering sakit dan pernah 9 kali dirawat di rumah sakit karena penyakit ginjal

Sejarah

- Albert Ellis kecil merawat dan bertanggung jawab pada diri sendiri
- Ayahnya seorang pebisnis sedangkan ibunya kurang perhatian pada keluarganya
- Kemandirian Ellis menjadi ciri khas dari pendekatan yang dikembangkan



Pandangan filosofis

- Bertanggung jawab-merujuk pada dampak atas pencarian kesenangan (dalam jangka panjang)
- Humanis-holistik, arah kehidupan
- Rasional-merujuk pada efisien, fleksibel, logika dan ilmu pengetahuan

Dasar kepribadian dalam REBT

Faktor biologis

- Individu mempunyai tendensi bawaan jika mengalami rasa sakit dapat berfikir irasional
- Akan bereaksi atas peristiwa tertentu tanpa memperhatikan faktor lingkungan yang turut berpengaruh

Faktor sosial

- Hubungan interpersonal dalam keluarga, antar teman sekolah dan kelompok lain akan berpengaruh pada harapan individu

Sifat mudah terkena gangguan

- Individu memiliki variasi dalam konteks “mudah tidaknya” mengalami gangguan psikologis
- Akan memunculkan keyakinan-keyakinan irasional

Contoh keyakinan irasional

Kompetensi vs kesuksesan

- Karena saya selalu ranking pertama maka saya harus mendapatkan perlakuan yang istimewa

Cinta kasih sayang

- Karena saya sangat mencintai Sarah maka saya harus selalu di sampingnya

Perlakuan tidak adil

- Saya selalu bersikap fair sehingga teman-teman harus bersikap fair juga pada saya

Contoh keyakinan irasional

Kenyamanan vs kesenangan

- Karena kehidupan saya nyaman, aman memuaskan, maka saya harus memperoleh kemudahan dan kesenangan setiap saat

Teori A-B-C

- Fokus teori REBT adalah model A-B-C
- Setiap individu memiliki tujuan, dalam mencapai tujuan akan mengalami berbagai peristiwa (**As**)
- Disadari atau tidak disadari akan melakukan reaksi (**B**)
- Ketika 'peristiwa' yang dialami tidak mendukung tujuan maka berpotensi membuat gangguan psikologis
- 'keyakinan' individu mengarah pada irasional dan gangguan

Teori A-B-C

- Keyakinan irasional muncul dari peristiwa tidak menyenangkan, dapat dinilai dari perkataan, “saya harus...”; “saya akan...”; “saya orang yang sangat malas...”; dan lain-lain
- Individu akan terganggu atas ‘keyakinannya’ sehingga memunculkan gangguan baru **(C)**

Teori A-B-C

- “Saya stress...”; “Saya didholimi...”; “Saya dikorbankan...”; “Saya diperlakukan tidak adil...”, dan lain-lain merupakan contoh ungkapan dari dampak pikiran irasional

Hubungan A-B-C

- **A**ctivating event
- **B**elieve
- **C**onsequences
- Setiap komponen merupakan emosi, perilaku atau kognisi

Hubungan A-B-C

Dampak negatif atas peristiwa yang tidak sesuai 'keyakinan' individu juga dapat dinilai dari

- Penggunaan kata "harus"
- Rendahnya toleransi pada frustrasi
- Kecemasan



Tujuan terapi

- Membantu individu meminimalisir gangguan emosi, mengurangi sikap-perilaku '*mengalah*', dan mampu aktualisasi diri
- Individu berpikir lebih jernih dan rasional; perasaan lebih tepat; perbuatan lebih efisien dan efektif atas perasaan negatif seperti duka cita, penyesalan, frustrasi dan kejengkelan



Asesmen

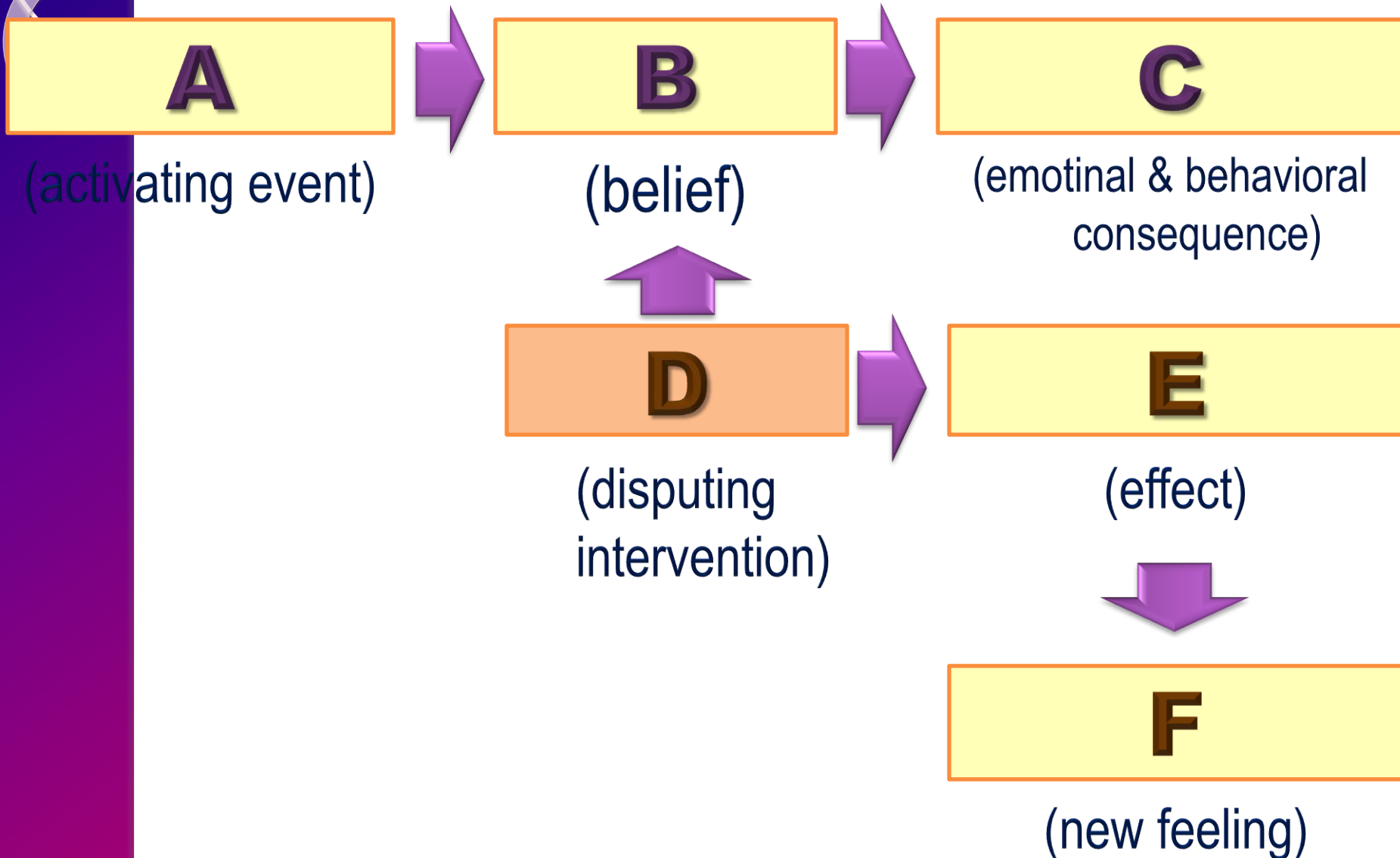
- Asesmen terhadap kognisi dan perilaku
- Penggunaan A-B-C untuk mengidentifikasi problem individu



Hubungan terapeutik

- Proses asesmen dan terapi sebagai hubungan yang tertutup
- Hubungan konselor-konseli dalam upaya memediasi problem individu
- Mengajak konseli melakukan diskusi dalam mengidentifikasi peristiwa, keyakinan yang memunculkan irasional, dan konsekuensi emosi-perilaku

Pendekatan A-B-C-D-E



REBT

- “**A**” merupakan kejadian, peristiwa, sikap individu
- “**A**” tidak menyebabkan “**C**” (reaksi emosi)
- tetapi “**B**” (keyakinan) individu terhadap “**A**” yang menyebabkan munculnya “**C**” (reaksi emosi)
- “**D**” (*disputing*) sebagai bentuk aplikasi dalam membantu konseli (siswa) dengan mengubah keyakinan-keyakinan irasional

Langkah D (disputing)

- *detecting, debating, discriminating*
- konseli belajar bagaimana mendeteksi keyakinan-keyakinan irasional
- konseli diberi kesempatan untuk menjelaskan keyakinan irasionalnya
- konseli belajar membedakan antara keyakinan-keyakinan irasional dengan rasional

Peran konselor

- Mengetahui secara utuh apa yang menjadi tanggung untuk mengubah masalah emosional yang dialami konseli
- Mempunyai kemampuan untuk mengubah gangguan emosional secara signifikan
- Mengenali problem emosional di mana sebagian besar berasal dari keyakinan irasional

Peran konselor

- Menerima keyakinan-keyakinan konseli secara jernih
- Membantu untuk mendiskusikan keyakinan irasional
- Membangun kesadaran bahwa untuk mengubah emosi dan perilaku diperlukan kerja keras dan mungkin akan memiliki sistem nilai yang berbeda dengan konseli
- Konselor melakukan internalisasi metode REBT

الله أكبر

Terima kasih

