

RATIONAL EMOTIVE THERAPY



ISTI YUNI PURWANTI
Staf Pengajar PPB FIP UNY

- Tokohnya : Albert Ellis
- Terapi ini dikelompokkan sebagai terapi kognitif behavior
- Menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku
- Gangguan emosi terjadi disebabkan pikiran2 yang **irrasional**

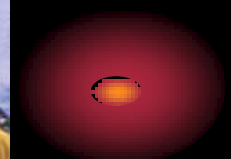
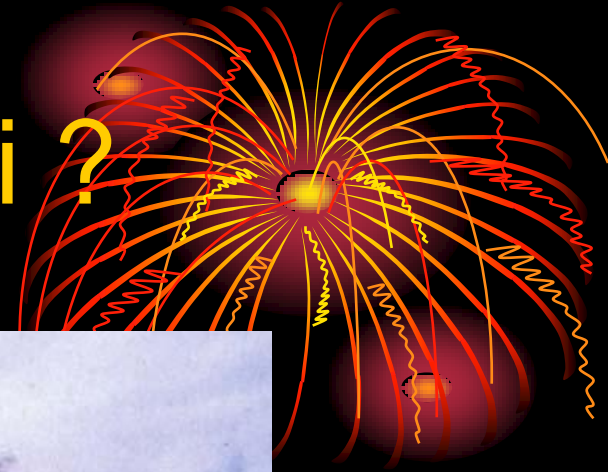


Contoh pemikiran irrasional

- Reaksi yang dimunculkan oleh seseorang ketika melihat ulat : jijik, takut, cemas, keluar keringat dingin, dll
- Ulat itu bisa menjadikan gatal2, “geli”, makhluk yang berbahaya, dll



Bagaimana dengan ini ?



Konsep dasar dari RET :

- *Antecedent event* (A) \Rightarrow peristiwa pendahulu yang berupa fakta, perilaku, atau sikap orang lain
- *Belief* (B) \Rightarrow keyakinan, pandangan, nilai terhadap suatu peristiwa \Leftrightarrow rasional (rB) & irrasional (iB)
- *Emotional consequence* (C) \Rightarrow reaksi individu terhadap emosi



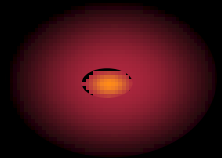
Karakteristik Keyakinan yang Irrasional :

- Terlalu menuntut \Rightarrow “harus”
- Generalisasi yang berlebihan \Rightarrow “paling (-)”
- Penilaian diri
- Repetisi \Rightarrow keyakinan yang irrasional cenderung terjadi berulang-ulang



Emosi dasar

Terdapat lebih dari 7.000 ekspresi wajah



Tujuan Konseling :

- Memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan klien yang irrasional menjadi rasional
- Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri (benci, takut, rasa bersalah, cemas, dll)
- Melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan rasa percaya diri.



Tahapan Konseling :

1. Menunjukkan pada klien bahwa dirinya tidak logis, membantu mereka memahami “bagaimana & mengapa”
2. Membantu klien agar menghindarkan diri dari ide-ide irrasional
3. Konselor berusaha “menantang” klien untuk mengembangkan filosofis kehidupan yang rasional dan menolak kehidupan yang irrasional & fiktif.



Teknik-teknik Konseling :

- *Assertive training*
- Sosiodrama
- *Self-modelling*
- *Reinforcement* (memberikan *reward* pada perilaku rasional)
- Desensitisasi
- *Relaxation*
- Bibliografi
- dll



Hal-hal yang perlu diperhatikan :

- Konselor diharapkan dapat memberikan *unconditional positive regards*
- Terapi ini cocok diterapkan pada klien yang mengalami gangguan neurotik, problem psikosomatis, gangguan makan, ketidakmampuan dalam hubungan interpersonal
- Terapi ini tidak diberikan pada anak2 yang mengalami autis, gangguan mental *grade* bawah, skizofrenia



matlab numer

