

BAB II

TEORI RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DAN KONSELING INDIVIDUAL

A. Pengertian Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irrasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Di samping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir rasional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu untuk mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional melalui teori GABCDE.¹

Pengertian *rational emotive* diperkenalkan pertama kalinya oleh seorang klinisi yang bernama Albert Ellis pada tahun 1995. Pada awalnya Ellis merupakan seorang psikoanalisis, tetapi kemudian ia merasakan bahwa psikoanalisis tidak efisien.² Sebagaimana diketahui aliran ini dilatarbelakangi oleh filsafat eksistensialisme yang berusaha memahami manusia

¹ Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2016), p.201

² Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), p.175

sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti; manusia bebas, berpikir, bernafsu, dan berkehendak.³

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah sebuah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun berfikir irasional yang jahat. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan kearah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, takhayul, intoleransi, perfeksionisme dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri. untuk menghancurkan diri,⁴

Menurut George & Cristiani seperti yang dikutip oleh Hartono & Boy Soedarmadji, menyatakan bahwa pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET) ini menekankan pada proses berpikir konseli yang dihubungkan dengan perilaku serta kesulitan psikologis dan emosional. Pendekatan RET lebih

³Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alabeta, 2014) h.75.

⁴Gerald Corey, *Terapi dan Praktik Konseling Psikoterapi....*,h.238

diorientasikan pada kognisi, perilaku dan aksi yang lebih mengutamakan berpikir, menilai, menentukan, menganalisis dan melakukan sesuatu. Menurut pandangan pendekatan RET permasalahan yang dimiliki seseorang bukan disebabkan oleh lingkungan dan perasaannya, tetapi lebih pada sistem keyakinan, bagaimana dia menilai dan bagaimana dia menginterpretasi apa yang terjadi padanya. Dapat disimpulkan bahwa jika emosi terganggu, maka pikiran juga akan terganggu sehingga muncullah pemikiran yang irasional.⁵

a. Pandangan Tentang Manusia

Pandangan REBT menyatakan bahwa manusia sebagai individu didominasi oleh sistem berpikir dan sistem perasaan yang berkaitan dengan sistem psikis individu. Menurut George dan Cristiani yang dikutip oleh Gantina Komalasari dkk, secara khusus pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut:⁶

- 1) Individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional.
- 2) Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budayanya.
- 3) Manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui simbol dan bahasa, dengan demikian, gangguan

⁵ Hartono & Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012), h. 131

⁶ Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*...h.202

emosi yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran irasional.

- 4) Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (*self verbalising*) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri.
- 5) Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.
- 6) Pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional

Landasan filosofi *Rational Emotive Therapy* (REBT) tentang manusia tergambar dalam *quotation* dari Epicetus yang dikutip oleh Ellis:

“Men are disturbed not by things, but by the views which they take of them (manusia terganggu bukan karena sesuatu, tetapi karena pandangan terhadap sesuatu)”⁷

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) berasumsi bahwa berpikir logis itu tidak mudah, kebanyakan individu cenderung ahli dalam berpikir tidak logis. Contoh berpikir tidak logis yang biasanya banyak menguasai individu adalah:

⁷ Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*...h.203

1. Saya harus sempurna.
2. Saya baru saja melakukan kesalahan, bodoh sekali!
3. Ini adalah bukti bahwa saya tidak sempurna, maka saya tidak sempurna.⁸

Secara sistem nilai, terdapat dua nilai eksplisir dalam filosofi *Rational Emotive Therapy* (REBT) yang biasanya dipegang oleh individu namun tidak sering diverbalkan, yaitu:

1. Nilai untuk bertahan hidup (*Survival*)
2. Nilai kesenangan (*enjoyment*)

Kedua nilai ini didesain oleh individu agar ia dapat hidup lebih panjang, meminimalisir stress emosional dan tingkah laku yang merusak diri serta mengaktualisasi diri sehingga individu dapat hidup dengan penuh dan bahagia. Tujuan-tujuan ini dipandang sebagai pilihan daripada kebutuhan. Hidup yang rasional terdiri dari pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang berkontribusi terhadap pencapaian tujuan-tujuan yang dipilih individu. Sebaliknya, hidup yang irrasional terdiri dari pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang menghambat pencapaian tersebut.⁹

Manusia dipandang memiliki tiga tujuan fundamental, yaitu: untuk bertahan hidup (*to survive*), untuk bebas dari kesakitan (*to be relatively free from pain*) dan untuk mencapai kepuasan (*to be reasonably or content*). *Rational Emotive Therapy* (REBT) juga berpendapat bahwa individu adalah

⁸ Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*...h.204

⁹ Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*...h.204

hedonistic, yaitu kesenangan dan bertahan hidup adalah tujuan utama hidup. Hedonisme dapat diartikan sebagai pencarian kenikmatan dan menghindari kesakitan. Bentuk hedonisme khusus yang membutuhkan perhatian adalah penghindraan terhadap kesakitan dan ketidaknyamanan. Dalam *Rational Emotive Therapy* (REBT) hal ini menghasilkan *Low Frustration Tolerance* (LFT). Individu yang memiliki LFT terlihat dari pernyataan-pernyataan verbalnya seperti: ini terlalu berat, saya pasti tidak mampu, ini menakutkan, saya tidak bisa menjalani ini.¹⁰

b. Konsep Dasar

Ellis mengatakan beberapa asumsi dasar REBT yang dapat dikategorisasikan antara lain:

1. Pikiran, perasaan dan tingkah laku secara berkesinambungan saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain.
2. Gangguan emosional disebabkan oleh faktor biologi dan lingkungan.
3. Manusia dipengaruhi oleh orang lain dan lingkungan sekitar dan individu juga secara mengajak mempengaruhi orang lain di sekitarnya.
4. Manusia menyakiti diri sendiri secara kognitif, emosional, dan tingkah laku. Individu sering berfikir yang menyakiti diri sendiri dan orang lain.

¹⁰ Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*...h.204-205

5. Ketika hal yang tidak menyenangkan terjadi, individu cenderung menciptakan keyakinan yang irasional tentang kejadian tersebut. Keyakinan irasional menjadi penyebab gangguan kepribadian individu.
6. Sebagian besar manusia memiliki kecenderungan yang besar untuk membuat dan mempertahankan gangguan emosionalnya.
7. Ketika individu bertingkah laku yang menyakitkan diri sendiri (*self-defeating behavior*).

Menurut Nelson dan Jones pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) memiliki tiga hipotesis fundamental yang menjadi landasan berpikir dari teori ini, yaitu:

1. Pikiran dan emosi sering berkaitan.
2. Pikiran dan emosi biasanya saling mempengaruhi satu samalain, keduanya bekerja seperti lingkaran yang memiliki hubungan sebab-akibat, dan pada poin tertentu, pikiran emosi menjadi hal yang sama.
3. Pikiran dan emosi berperan dalam *self-talk* (perbincangan dalam diri individu yang kerap kali diucapkan oleh individu sehingga menjadi pikiran dan emosi). Sehingga pernyataan internal individu sangat berarti dalam menghasilkan dan memodifikasi emosi individu.

Menurut Ellis, terdapat enam prinsip teori *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), antara lain:

1. Pikiran adalah penentu proksimal paling penting terhadap emosi individu.
2. Disfungsi berpikir adalah penentu utama stres emosi.
3. Cara terbaik untuk melakukan stres adalah dengan mengubah cara berpikir.
4. Percaya atas berbagai faktor yaitu genetik dan lingkungan yang menjadi penyebab pikiran yang irasional.
5. Menekankan pada masa sekarang (*present*) dari pada pengaruh masa lalu.
6. Perubahan tidak terjadi dengan mudah.¹¹

c. Proses Berpikir

Ellis membagi pikiran individu dalam tiga tingkatan, yaitu : dingin (*Cool*), hangat (*warm*), dan panas (*hot*). Pikiran dingin adalah pikiran yang bersifat deskriptif dan mengandung sedikit emosi, sedangkan pikiran yang hangat adalah pikiran yang mengarah pada satu preferensi atau keyakinan rasional, pikiran ini mengandung unsur evaluasi yang mempengaruhi pembentukan perasaan. Adapun pikiran

¹¹ Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling....*h.207-208

yang panas adalah pikiran yang mengandung unsure evaluasi yang tinggi dan penuh dengan perasaan.¹²

B. Teori ABC

Untuk menangani masalah konseli yang mempunyai pemikiran irasional, Ellis memperkenalkan teori ABC kepribadian yang kemudian ditambahnya dengan D dan E untuk memasukkan perubahan dan hasil yang diharapkan dari perubahan. Selain itu, huruf G dapat diletakkan terlebih dahulu untuk memberikan konteks bagi ABC seseorang:

- G *Goals* (tujuan), fundamental dan primer;
- A *Adversities* (kesulitan/kemalangan) atau activating events (kejadian yang mengaktifkan) dalam kehidupan seseorang;
- B *Beliefs* (keyakinan), rasional dan irasional;
- C *Consequences* (konsekuensi), emosional dan perilaku;
- D *Disputing* (melawan) keyakinan irasional
- E *Effective new philosophy of life* (filosofi hidup yang baru dan efektif).¹³

¹²Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*...h.209

¹³ Richard Nelson Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, Penerjemah: Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto , (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h.501

Teori ABC adalah teori tentang kepribadian individu dari sudut pandang pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), kemudian ditambahkan D dan E untuk mengkomodasi perubahan dan hasil yang diinginkan dari perubahan tersebut. Selanjutnya ditambahkan G yang diletakkan di awal untuk memberikan konteks pada kepribadian individu:

Beberapa komponen penting dalam perilaku irrasional dapat dijelaskan dengan simbol-simbol sebagai berikut:

A= *Activating event* atau peristiwa yang menggerakkan individu.

iB = *Irrasional Belief*, keyakinan irrasional terhadap A.

iC= *Irrational Consequences*, konsekuensi dari pemikiran irrasional terhadap emosi, melalui *self-verbalization*.

D= *Dispute irrational belief*, keyakinan yang saling bertentangan.

CE= *Cognitive Effect*, efek kognitif yang terjadi karena pertentangan dalam keyakinan irrasional.

BE= *Behavioral Effect*, terjadi perubahan perilaku karena keyakinan irrasional.¹⁴

C. Peran dan Fungsi Konselor

Peran konselor dalam pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah :

¹⁴ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual : Teori dan Praktek...*, h.77.

1. Aktif-Direktif, yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling
2. Mengkonfrontasi pikiran irasional konseli secara langsung
3. Menggunakan berbagai teknik untuk menstimulus konseli untuk berpikir dan mendidik kembali diri konseli sendiri
4. Secara terus menerus “menyerang” emikiran irasional konseli
5. Mengajak konseli untuk mengatasi masalahnya dengan kekuatan berpikir bukan emosi
6. Bersifat didaktif.¹⁵

Adapun keterampilan konseling yang harus dimiliki konselor yang akan menggunakan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah sebagai berikut:

1. Empati (Empathy)
2. Menghargai (Respect)
3. Ketulusan (genuineness)
4. Kekongkritan (Concreteness)
5. Konfrontasi (confrontation)¹⁶

¹⁵ Gantina Komalasari dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*.... h.214

¹⁶ Gantina Komalasari dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*.... h.214-

D. Tahap-Tahap Konseling

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Dalam proses konseling dengan pendekatan REBT terdapat beberapa tahap yang dilakukan yaitu sebagai berikut.¹⁷

1. Tahap 1

Proses di mana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

2. Tahap 2

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan sekitar. Pada tahap ini konselor menggunakan teknik-teknik konseling Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk membantu konseli mengembangkan pikiran rasional.

¹⁷Gantina Komalasari dkk, *Teori Dan Teknik Konseling...* h.215-216

3. Tahap 3

Pada tahap akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional. Terdapat dua tugas utama konselor pada tahap ini yaitu, yang pertama interpersonal adalah membangun hubungan terapeutik, membangun rapport, dan suasana yang kolaboratif. Yang kedua yaitu organizational adalah bersosialisasi dengan konseli untuk memulai terapi, mengadakan proses asesmen awal, menyetujui wilayah masalah dan membangun tujuan konseling.¹⁸

E. Pengertian Konseling Individual

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu "conselium" yang berarti "dengan" atau "bersama" yang dirangkai dengan "menerima" atau "memahami". Sedangkan bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari "sellan" yang berarti "menyerahkan" atau "menyampaikan".¹⁹ Dalam definisi yang lebih luas, Rogers (dikuti dari Lesmana, 2005) mengartikan konseling sebagai hubungan membantu dimana fungsi mental pihak lain (Klien), agar dapat menghadapi persoalan/konflik yang dihadapi dengan lebih baik. Roger

¹⁸ Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*.... h.215-216.

¹⁹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2009) h.99

(1971) mengartikan, “bantuan” dalam konseling adalah dengan menyediakan kondisi, sarana, dan keterampilan yang membuat klien dapat membantu dirinya sendiri dalam memenuhi rasa aman, cinta, harga diri, membuat keputusan, dan aktualisasi diri. Memberikan bantuan juga mencakup kesediaan konselor untuk mendengarkan perjalanan hidup klien baik masa lalunya, harapan-harapan, keinginan yang tidak terpenuhi, kegagalan yang dialami, trauma, dan konflik yang dialami klien.²⁰

Konseling individual adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seseorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya.²¹

Konseling merupakan salah satu metode dari bimbingan, sehingga pengertian bimbingan lebih luas daripada pengertian konseling (penyuluhan). Oleh karena itu konseling merupakan *guidance*, tetapi tidak semua bentuk *guidance* merupakan kegiatan konseling.²² Konseling individual adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu

²⁰ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana Prenadamedia Grup, 2011) h.2

²¹ Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung, CV Alfabeta, 2007) h.18

²² Anas Salahudin, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Pustaka Setia 2010) h. 17

memahami diri dan lingkungannya mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseing merasa bahagia dan efektif prilakunya.²³

Konseling mengindikasikan hubungan professional antara konselor terlatih dengan Klein. Hubungan ini biasanya bersifat individu ke individu, walaupun terkadang melibatkan lebih dari satu orang. Konseling didesain untuk menolong Klein untuk memahami dan menjelaskan pandangan mereka terhadap kehidupan, dan untuk membantu mencapai tujuan penentuan diri (*Self-determination*) mereka melalui pilihan yang telah diinformasikan dengan baik serta bermakna bagi mereka, melalui pemecahan masalah emosional atau karakter interpersonal.²⁴

Jadi uraian-uraian diatas dijelaskan bahwa *counseling* merupakan salah satu teknik pelayanan dalam bimbingan secara keseluruhan, yaitu dengan memberikan bantuan secara individual (*face to face relationship*).

Secara umum proses konseling individual dibagi atas tiga tahap yaitu tahap awal konseling, tahap pertengahan (tahap kerja) dan tahap akhir konseling.

1. Tahap awal konseling

Tahap awal ini terjadi sejak klien bertemu dengan konselor hingga berjalan proses konseling dan

²³ Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: PT. Refika Aditama 2009) h.10

²⁴ John Mcleode, *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*, (Jakarta: Kencana, 2010) h.5

menemukan definisi masalah klien. Adapun yang dilakukan oleh konselor dalam proses konseling tahap awal yaitu sebagai berikut.

- a. Membangun hubungan konseling dengan melibatkan klien yang mengalami masalah.
- b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah.
- c. Membuat peninjauan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah.
- d. Menegosiasikan kontrak.

2. Tahap pertengahan (Tahap Kerja)

Berdasarkan kejelasan masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada inti masalah yang dihadapi klien, dan bantuan apa yang harus diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah diuraikan klien tentang masalahnya. Adapun tujuan pada tahap pertengahan ini sebagai berikut:

- a. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah serta kepedulian klien dan lingkungannya dalam mengatasi masalah tersebut.
- b. Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara.
- c. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak.

3. Tahap akhir konseling.

Tujuan tahap akhir ini adalah memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang tidak bermasalah. Klien dapat

melakukan keputusan tersebut karena klien sejak awal berkomunikasi dengan konselor dalam memutuskan perubahan tersebut. Adapun tujuan dari tahap akhir ini adalah :

- a. Terjadinya *transfer of learning* pada diriklien;
- b. Melaksanakan perubahan perilaku klien agar mampu mengatasi masalahnya;
- c. Mengakhiri hubungan konseling

Konseling adalah semua bentuk hubungan antara dua orang, dimana yang dseseorang yaitu klien yang dibentuk lebih mampu menyesuaikan diri secara efektif terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya.²⁵

²⁵ Syamsul Yusuf Dan Juntika Nurhisn *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2006) h 7