

PENGERTIAN RET MENURUT BEBERAPA AHLI

Menurut Winkel (1989) dalam bukunya “Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan” mengatakan bahwa Terapi Rasional Emotif adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara ber pikir dengan akal sehat (rational thinking),berperasaan (emoting), dan berperilaku (acting), serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.

Menurut Singgih D Gunarsa (1992) mengungkapkan bahwa terapi rasional emotif adalah memperbaiki melalui pola berpikir dan menghilangkan pola berpikir yang irasional. Terapi dilihatnya sebagai usaha untuk mendidik kembali (reduction), jadi terapis bertindak sebagai pendidik, dengan antara lain memberikan tugas yang harus dilakukan pasien serta menganjurkan strategi tertentu untuk memperkuat proses berpikirnya.

Menurut Gerald Corey (2003) dalam bukunya ‘Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi’, terapi rasional emotif adalah pemecahan masalah yang menitik beratkan pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan.



Berdasarkan pengertian para ahli di atas dapat di simpulkan



Bahwa pengertian terapi rasional emotif adalah terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengkonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.

Konsep Dasar Konseling RET

Konsep Kunci teori Albert Ellis ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu



Tujuan konseling (RET)



1

Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis akan klien dapat mengembangkan diri, meningkatkan self-actualizationnya seoptimal mungkin melalui tingkah laku Kognitif dan afektif yang positif.



2

Menghilangkan gangguan-gangguan emotional yang merusak diri sendiri seperti rasa takut, rasa Bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa waswas, rasa marah.

Tiga tingkatan insight yang perlu dicapai klien dalam konseling dengan pendekatan rasional emotif :

Pertama, insight dicapai ketika klien memahami tentang tingkah laku penolakan diri yang dihubungkan dengan penyebab sebelumnya yang sebagian besar sesuai dengan keyakinannya tentang peristiwa-peristiwa yang diterima (antecedent event) pada saat yang lalu.

Kedua, insight terjadi ketika konselor membantu klien untuk memahami bahwa apa yang mengganggu klien pada saat ini adalah karena keyakinan yang irasional terus dipelajari dari yang diperoleh sebelumnya.

Ketiga, insight dicapai pada saat konselor membantu klien untuk mencapai pemahaman ketiga, yaitu tidak ada jalan lain untuk keluar dari hambatan emosional kecuali dengan mendeteksi dan melawan keyakinan yang irasional.

Klien yang Telah Memiliki Keyakinan Rasional Terjadi Peningkatan Dalam Hal:

- ❖ Minat kepada diri sendiri
- ❖ Minat sosial
- ❖ Pengarahan diri
- ❖ Toleransi terhadap pihak lain
- ❖ Fleksibel
- ❖ Menerima ketidakpastian
- ❖ Komitmen terhadap sesuatu diluar dirinya
- ❖ Penerimaan diri
- ❖ Berani mengambil resiko
- ❖ Menerima kenyataan



Ciri – Ciri Berfikir Irasional

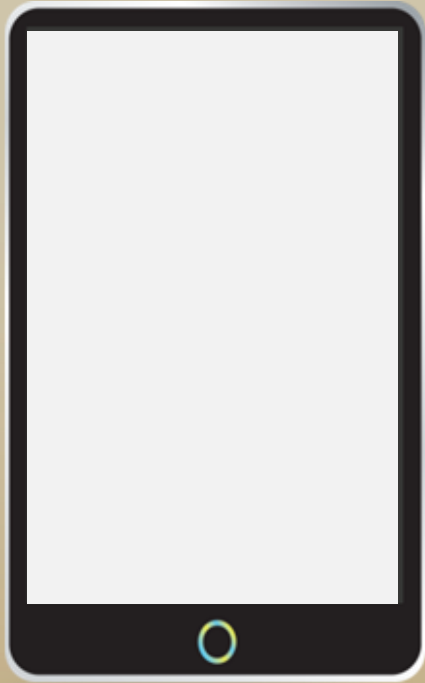
Menimbulkan perasaan tidak enak (kecemasan, kekhawatiran, prasangka) yang sebenarnya tidak perlu

Tidak Dapat Dibuktikan

Menghalangi individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari-hari yang efektif



Sebab-Sebab Individu Tidak Mampu Berpikir Secara Rasional :



1. Individu tidak berpikir jelas tentang saat ini dan yang akan datang antara kenyataan dan imajinasi.
2. Individu tergantung pada perencanaan dan pemikiran orang lain.
3. Orang tua atau masyarakat memiliki kecenderungan berpikir irasional. Yang diajarkan kepada individu melalui berbagai media.

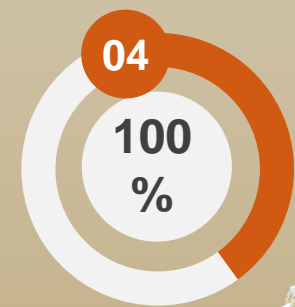
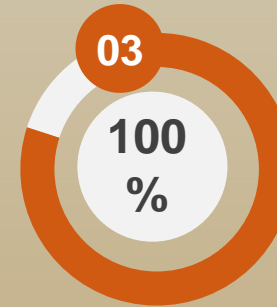
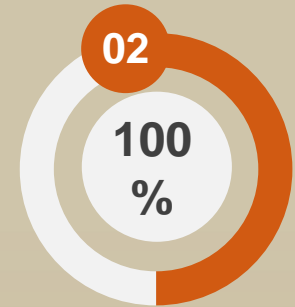
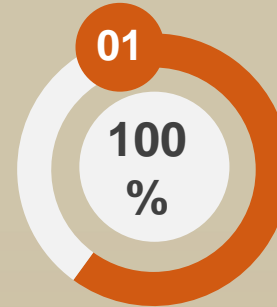
Operasionalisasi Tugas Konselor

01 Lebih edukatif-direktif kepada klien, dengan cara banyak memberikan cerita dan penjelasan, khususnya pada tahap awal mengkonfrontasikan masalah klien secara langsung.

02 Menggunakan pendekatan yang banyak memberi semangat dan memperbaiki cara berpikir klien, kemudian memperbaiki mereka untuk dapat mendidik dirinya sendiri dengan gigih dan berulang-ulang menekankan bahwa ide irasional itulah yang menyebabkan hambatan emosional pada klien.

03 Mendorong klien menggunakan kemampuan rasional dari pada emosinya.

04 Menggunakan pendekatan didaktif filosofis humor dan “menekan” sebagai jalan mengkonfrontasikan berpikir secara irasional.



Tahapan-tahapan dalam Konseling Rasional Emotif Perilaku

Tahap pertama, proses untuk menunjukkan kepada konseli bahwa dirinya tidak logis, membantu mereka memahami bagaimana dan mengapa menjadi demikian, dan menunjukkan hubungan gangguan yang irasional itu dengan ketidakbahagiaan dan gangguan emosional yang dialami

Tahap kedua, membantu konseli meyakini bahwa berpikir dapat ditantang dan diubah. Kedesaian konseli untuk dieksplorasi secara logis terhadap gagasan yang dialami oleh konseli dan konselor mengarahkan pada konseli untuk melakukan desputing terhadap keyakinan konseli yang irasional.

Tahap ketiga, membantu konseli lebih “mendebatkan” (desputing) gangguan yang tidak tepat atau irasional yang dipertahankan selama ini menuju cara berpikir yang lebih rasional dengan cara yang rasional.



Penerapan Rational Emotif Therapy pada Terapi Individual

Ellis (1973^a, hlm. 192) menyatakan bahwa pada penanganan terapi individual pada pelaksanaannya diharapkan memiliki satu sesi dalam setiap minggunya dengan jumlah antara lima sampai lima puluh sesi. Dimana pada pelaksanaan terapi ini klien diharapkan mulai dengan mendiskusikan masalah-masalah yang paling menekan dan menjabarkan perasaan-perasaan yang paling membungkungkannya. Kemudian terapis juga mengajak klien untuk melihat Keyakinan-keyakinan irasional yang diasosiasikan dengan kejadian-kejadian pencetus dan mengajak klien untuk mengatasi keyakinan-keyakinan irasionalnya dengan menugaskan kegiatan pekerjaan rumah yang akan membantu klien untuk secara langsung melumpuhkan gagasan-gagasan irasionalnya itu serta membantu klien dalam mempraktekkan cara-cara hidup yang lebih rasional. Setiap minggu terapis memeriksa kemajuan kliennya dan klien secara sinambung belajar mengatasi keyakinan-keyakinan irasionalnya sampai ia lebih dari sekedar menghilangkan gejala-gejala, yakni sampai mereka belajar cara-cara Hidup yang lebih toleran dan rasional



Karakteristik Proses Konseling Rasional - Emotif



1

Aktif-direktif, artinya bahwa dalam hubungan konseling konselor lebih aktif membantu mengarahkan klien dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya.

2

Kognitif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan yang dibentuk berfokus pada aspek kognitif dari klien dan berujung pemecahan masalah yang rasional

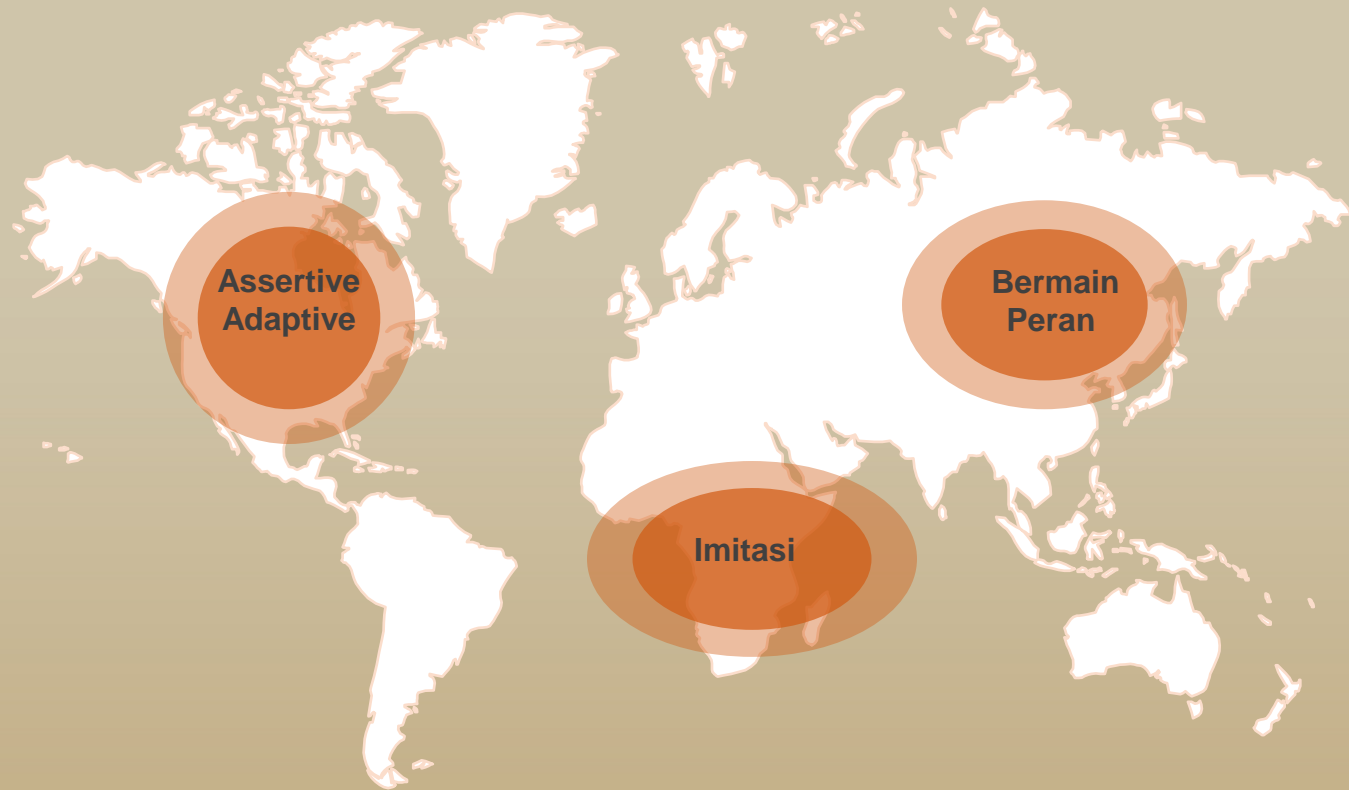
3

Emotif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan juga memfokuskan pada aspek emosi klien 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 klien.

Teknik Teknik Emotif (RET)



Teknik – Teknik Behavioristik

Insert the title of your subtitle Here

Reinforcement

Teknik untuk mendorong klien kearah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan memberi pujian verbal (reward) ataupun hukuman (punishment). Dengan memberikan reward ataupun punishment, maka klien menginternalisasikan sistem nilai yang diharapkan kepadanya.



Sosial Modeling

Teknik untuk membentuk tingkah laku – tingkah laku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien 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

Insert the title of your subtitle Here

**Home Work
Assignment**



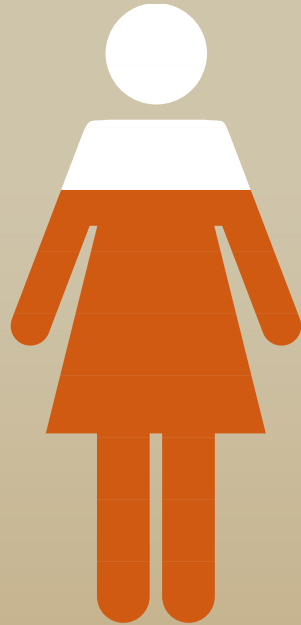
Latihan Assertive



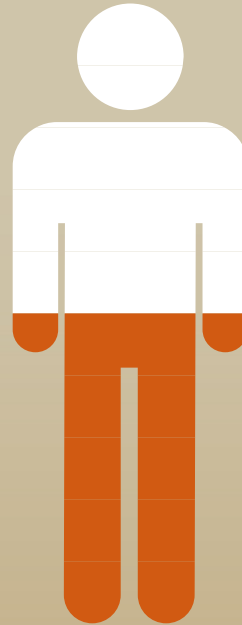
KELEMAHAN & KELEBIHAN

Kelebihan

1. Pendekatan ini cepat sampai kepada masalah yang dihadapi oleh klien. Dengan demikian, perawatan juga dapat dilakukan dengan cepat.
2. Berpikir logis yang diajarkan pada klien dapat digunakan dalam menghadapi masalah lain.
3. Klien merasa dirinya mempunyai kemampuan intelektual dan kemajuan dari cara berpikir.



VS



Kelemahan

1. Ada klien yang boleh ditolong melalui analisa logis dan falsafah, tetapi ada pula yang tidak begitu cerdas otaknya untuk dibantu dengan cara yang sedemikian yang berdasarkan kepada logika.
2. Ada sebagian klien yang begitu terpisah dari realitas sehinggalah usaha untuk membawanya ke alam nyata sukar sekali dicapai.
3. Ada juga sebagian klien yang memang suka mengalami gangguan emosi dan bergantung kepada siapa dalam hidupnya, dan tidak mau membuat perubahan lagi dalam hidup mereka.



KESIMPULAN



Terapi Rasional Emotif adalah terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara menkonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional. Tujuannya memperbaiki dan merubah sikap persepsi, cara berpikir, keyakinan, serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis. Klien juga akan dapat mengembangkan diri, meningkatkan self-actualizationnya seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif. Karakteristik proses konseling Rasional-Emotif yaitu : Aktif-Direktif, Kognitif-eksperiensial, Emotif-eksperiensial, dan Behavioristik. Teknik Konseling Rasional Emotif (RET) yaitu : Teknik Emotif (Afektif), Behavioristik, dan Kognitif.



Thank You



ANY
QUESTION