



Contents lists available at [Journal IICET](#)

**Journal of Counseling, Education and Society**

ISSN: XXXX-XXXX (Print) ISSN: XXXX-XXXX (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jces>



## Intervention of Rational Emotive Behavior Therapy Approach in Group Counseling

Zikry Latupasjana<sup>1</sup>, Neviyarni<sup>2</sup>, Yeni Karneli<sup>3</sup>, Netrawati<sup>4</sup>  
Universitas Negeri Padang

### Article Info

#### Article history:

Received Sept 26<sup>th</sup>, 2021

Revised Nov 20<sup>th</sup>, 2021

Accepted Nov 23<sup>th</sup>, 2021

#### Keyword:

Faktor terapeutik  
Konseling kelompok

### ABSTRAK

Pendekatan REBT dalam terapi kelompok menganggap bahwa hubungan antara pemimpin kelompok dan anggota menjadi penting terutama sebagai sarana untuk mencapai tujuan yaitu, untuk mendapatkan hasil. Pembahasan dalam artikel ini adalah faktor-faktor terapeutik dalam konseling kelompok, yang dirinci pada enam pokok materi, yaitu: meniru perilaku orang yang positif, belajar melalui hubungan interpersonal, keterpaduan kelompok, pelampiasan perasaan, pengalaman yang bersifat eksistensial, dimensi-dimensi tentang faktor terapeutik dalam konseling kelompok. Semua materi dibahas dengan pendekatan REBT. Mengubah diri dalam berpikir irasional bukanlah perkara yang mudah, karena orang memiliki kecenderungan untuk mempertahankan keyakinan-keyakinan yang sebenarnya tidak masuk akal oleh karena itu bantuan konselor dan anggota kelompok yang lain akan membuat klien bisa merubah dirinya.



© 2021 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Zikry Latupasjana,  
Universitas Negeri Padang  
Email: zikryersya@gmail.com

## Pendahuluan

REBT adalah: pendekatan di mana kognisi, emosi, dan perilaku adalah fungsi manusia yang berbeda tetapi, sebaliknya, secara intrinsik terintegrasi dan holistik. Ketika kita merasa, kita berpikir dan bertindak; ketika kita bertindak, kita merasakan dan berpikir; dan ketika kita berpikir, kita merasakan dan bertindak. Mengapa? Karena manusia jarang, kecuali untuk beberapa saat pada suatu waktu, hanya merasa, atau hanya berpikir, atau hanya berperilaku. (Ellis & MacLaren, 1998:1).

## Hasil dan Pembahasan

### Meniru Perilaku Orang Lain Yang Positif

Tingkah laku meniru: mencontoh tindakan positif dari anggota kelompok yang lain. (Gladding, 2012:301). Perilaku imitatif (*imitative behavior*). Selama terapi berlangsung (Riani M, 2021), mungkin akan meniru sikap, perilaku terapi dan anggota lain atau bahkan cara berpikir terapis tentang berbagai macam kebiasaan sosial lain yang tanpa disadari klien merupakan penyebab buruknya hubungan sosialnya. Bagi klien yang tidak memiliki hubungan intim, kelompok sering merupakan kesempatan pertama untuk mendapatkan umpan balik interpersonal yang akurat. Pendekatan perilaku emotif rasional untuk terapi kelompok menganggap hubungan antara pemimpin kelompok dan anggota menjadi penting (Bahri, A, 2020), terutama sebagai sarana untuk mencapai tujuan yaitu, untuk mendapatkan hasil. Ini menekankan kemampuan dan kemauan terapis

kelompok untuk menantang, menghadapi, dan meyakinkan anggota untuk melakukan kegiatan (baik di dalam maupun di luar kelompok) yang akan mengarah pada perubahan konstruktif dalam berpikir dan berperilaku. Pendekatan ini menekankan tindakan melakukan sesuatu tentang wawasan yang diperolehnya dalam kelompok terapi.

Perubahan, diasumsikan, akan terjadi terutama oleh komitmen untuk mempraktikkan perilaku baru secara konsisten. Cara paling efisien untuk menghasilkan perubahan emosional dan perilaku yang langgeng adalah bagi anggota kelompok untuk mengubah cara berpikir mereka dan sering merupakan pengobatan pilihan (Hapsyah, 2019). Pemimpin kelompok, dan anggota juga, dapat membantu orang lain untuk belajar dan menerapkan prinsip dan prosedur REBT dalam sesi kelompok (Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A., 2017). Ellis mencatat bahwa kerja kelompok memberi banyak peluang untuk menyetujui tugas pekerjaan rumah, untuk mempraktikkan keterampilan asertif (Golann, J. W., 2015), mengambil risiko dengan mempraktikkan perilaku yang berbeda, untuk menantang pemikiran yang mengalahkan diri sendiri, untuk belajar dari pengalaman orang lain, dan untuk berinteraksi secara terapeutik dan sosial dengan masing-masing lainnya di sesi setelah grup. REBT cocok untuk prosedur jangka pendek yang berorientasi kelompok, dan anggota kelompok sering dapat membuat perubahan yang signifikan dengan terapi singkat (Walsh, A., Wells, J., & Gann, S. M., 2020).

Beberapa asumsi dasar REBT dapat dikategorikan dalam postulat-postulat utama ini (Ellis, 2004):

**Berpikir**, merasakan, dan berperilaku terus-menerus berinteraksi dengan dan memengaruhi satu sama lain. Kita mengganggu diri kita secara kognitif, emosional, dan perilaku. REBT menggunakan berbagai teknik untuk menunjukkan kepada kita cara meminimalkan pikiran, perasaan, dan perilaku yang melindungi diri sendiri (Ameli, M., 2016).

**Ketika peristiwa-peristiwa malang terjadi**, kita cenderung menciptakan kepercayaan yang tidak rasional tentang peristiwa-peristiwa ini yang ditandai oleh pemikiran absolut dan dogmatis. Bukan peristiwa malang sendiri yang menyebabkan gangguan emosional; sebaliknya, kepercayaan yang tidak rasional tentang peristiwa-peristiwa ini sering menyebabkan masalah psikologis (Turner, M. J., 2016).

**Jika kita berharap untuk berubah**, kita perlu mengakui bahwa kita terutama bertanggung jawab atas pikiran, emosi, dan tindakan kita sendiri yang terganggu (Robertson, D., 2018).; melihat bagaimana kita berpikir, merasakan, dan berperilaku ketika kita tidak perlu mengganggu diri kita sendiri; dan berkomitmen untuk kerja keras yang diperlukan untuk berubah dari terapi dalam kehidupan sehari-hari. (Corey, 2008).

### Belajar Melalui Hubungan Interpersonal

Saling mempelajari: misalnya mendapat wawasan dan bekerja secara benar berdasarkan pengalaman masa lalu. (Gladding, 2012:301). Belajar interpersonal (*inter-personal learning*) merupakan faktor terapeutik yang luas dan kompleks, yang mengandung faktor-faktor terapeutik dalam terapi individual seperti *insight*, bekerja melalui transverensi, dan pengalaman emosional korektif (Pilecki, B., Thoma, N., & McKay, D., 2015), maupun proses-proses yang khas dalam setting terapi kelompok.

Salah satu teknik terapeutik yang emotif dan evokatif adalah imajinasi rasional emotif. Teknik ini merupakan bentuk praktek mental yang intens yang di desain untuk menciptakan pola emosi baru (Linehan, M. M., 2018). Klien membayangkan mereka sedang berpikir, merasakan dan berperilaku tepat seperti yang akan mereka lakukan dalam imajinasi mereka dalam hal berpikir, merasakan dan berperilaku dalam kehidupan nyata. Kepada mereka bisa juga ditunjukkan bagaimana caranya membayangkan salah satu dari hal yang paling buruk yang bisa menimpa dirinya, bagaimana rasanya kalau tidak pada tempatnya menjadi marah terhadap suatu situasi, bagaimana menghayati perasaannya secara intens dan kemudian bagaimana caranya mengubah pengalaman itu menjadi perasaan yang pada tempatnya.

Tujuannya agar klien mampu mengubah perasaan mereka sesuai dengan yang seharusnya, sehingga mereka pun berada dalam posisi yang lebih baik untuk mengubah perilakunya dalam situasi itu. Teknik seperti itu biasanya bisa diaplikasikan dengan baik pada situasi interpersonal dan situasi lain yang bermasalah untuk diri si individu. Ellis berpendapat bahwa apabila kita terus mempraktekkan imajinasi rasional emotif beberapa kali dalam seminggu selama beberapa minggu, kita akan sampai pada suatu titik di mana kita tidak lagi merasa marah terhadap peristiwa seperti itu (Corey, 1995).

### Keterpaduan Kelompok

Keterpaduan kelompok misalnya ikatan dengan kelompok yang lain. (Gladding, 2012:301). Kohesivitas kelompok (*group cohesiveness*). Jelas bahwa analog terapi kelompok dengan hubungan pasien terapis dalam terapi individual merupakan satu konsep yang lebih luas, hubungan ini harus mencakup hubungan klien tidak hanya dengan terapis kelompok tetapi juga dengan anggota-anggota kelompok lainnya dan dengan kelompoknya secara keseluruhan. *Cohesiveness* didefinisikan sebagai daya tarik kelompok bagi semua

anggotanya. Harga diri (self-esteem) sangat dipengaruhi oleh penerimaan dalam kelompok. Kohesifitas lebih memungkinkan terjadinya pembukaan diri (*self-disclosure*), pengambilan resiko, ekspresi konflik yang konstruktif dalam kelompok fenomena yang memfasilitasi keberhasilan terapi (Arrow, K., Yap, K., & Chester, A, 2021).

Cara yang paling baik untuk memulai merasa lebih baik adalah mengembangkan falsafah yang efektif dan rasional. Jadi, orang tidak lalu menyalahkan diri sendiri serta menghukum diri sendiri. Menurut REBT akibat akhir adalah meminimalkan perasaan depresi dan mengutuk diri sendiri. Konselor berusaha membantu orang menaruh perhatian wajar pada kebahagiaan batinnya sendiri, menerima tanggung jawab atas pengaturan hidupnya sendiri tanpa menuntut secara mutlak dukungan dari orang lain, memahami bahwa orang lain punya peluang berbuat salah tanpa menjatuhkan hukuman neraka atas mereka sebagai manusia, menerima kenyataan, bahwa banyak hal dalam kehidupannya tidak dapat diramalkan secara pasti, artinya klien berani berpikir objektif tentang diri sendiri dan hubungannya dengan orang lain, berani mengambil resiko yang wajar dan mencoba hal-hal yang baru, menerima diri sendiri dan merasa puas dengan diri sendiri sehingga dapat menikmati hidup dan mengakui bahwa mustahillah tidak pernah mengalami rasa frustrasi, rasa sedih, rasa kesal dan sebagainya.

Konselor harus membantu konseli mengubah pikirannya yang irasional dengan mendiskusikannya secara terbuka dan terus terang (*dispute*). Dalam kaitan ini konselor mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang menantang, mengajarkan tata cara berpikir yang lain, memperolok-olok pikiran yang bodoh, memberikan contoh-contoh tentang orang lain, menyuruh membayangkan-bayangkan dan sebagainya. (Winkel, 1995:407). Sasaran spesifik yang dituju oleh terapi REBT adalah masalah klien yang berkaitan dengan : minat diri sendiri, minat sosial, pengarahan diri, tenggang rasa, keluwesan, kesediaan menerima adanya ketidakpastian, komitmen, berpikir ilmiah, mau menerima diri sendiri, mau mengambil resiko, tidak menjadi utopis, bertoleransi tinggi terhadap frustrasi dan mau mempertanggungjawabkan gangguan. Berdasarkan hal itu maka tugas terapis adalah : **Langkah pertama**: menunjukkan kepada klien bahwa mereka telah menggunakan banyak hal-hal “seharusnya”, “seyogyanya” dan “harus” yang irasional. Klien belajar untuk memisahkan keyakinan mereka yang irasional dari yang rasional. **Langkah ke dua**: dalam proses terapeutik membawa klien melampaui tahap kesadaran. **Langkah ke tiga**: menolong klien memodifikasi pemikiran mereka dan meninggalkan ide mereka yang irasional. **Langkah ke empat**: menantang klien untuk mengembangkan falsafah hidup yang rasional sehingga di masa depan mereka bisa mengindarkan diri untuk tidak menjadi korban dari keyakinan irasional yang lain. (Corey, 1995).

### **Pelampiasan Perasaan**

*Catharsis*: misalnya mengalami dan mengekspresikan perasaan. (Gladding, 2012). Katarsis atau katharsis, pertama kali diungkapkan oleh filsuf Yunani, yang merujuk pada upaya “pembersihan” atau “penyucian” diri, pembaruan rohani dan pelepasan diri dari ketegangan. Proses katarsis sangat dikenal dalam psikologi, terutama dalam aliran psikoanalisis. Maksudnya adalah adanya pelepasan emosi-emosi yang terpendam. Proses katarsis sangat penting bagi orang-orang yang sedang menghadapi masalah emosional. Dalam konseling kelompok sering kali semua anggota kelompok berperan sebagai media katarsis atau menampung segala macam keluhan klien yang mengungkapkan segala macam perasaan, emosi atau pikiran-pikiran yang menggangukannya. Setelah mengekspresikan dirinya dengan bebas dan menceritakan segala macam pikirannya, pada umumnya mereka akan merasa lebih ringan. Meskipun masalahnya belum terselesaikan, tetapi paling tidak beban batinnya bisa berkurang, dengan tersalurkan emosi-emosi yang terpendam ini, maka orang bisa berfikir lebih jernih.

Mengubah diri dalam berpikir irasional bukan perkara yang mudah, karena orang memiliki kecenderungan untuk mempertahankan keyakinan-keyakinan yang sebenarnya tidak masuk akal, ditambah dengan perasaan cemas tentang ketidakmampuannya mengubah tingkah lakunya dan akan kehilangan berbagai keuntungan yang diperoleh dari perilakunya. Meskipun perubahan pada diri sendiri tidak mudah, patut diusahakan dengan menyerang kekacauannya dalam berpikir dan melatih diri mewujudkan landasan pikiran yang lebih sehat dalam tingkah laku yang konkret. (Winkel, 1995).

### **Pengalaman Yang Bersifat Eksistensial**

Pengalaman yang mempengaruhi: misalnya menerima tanggung jawab kehidupan seseorang pada keadaan terisolasi dari yang lain, mengenali kematian dan keberadaan yang tidak terduga. (Gladding, 2012). Eksistensial merupakan kemampuan untuk mengenal dan memaknai diri sendiri untuk kemudian menentukan apa yang akan dilakukan dengan memilih di antara berbagai kemungkinan yang terbuka

---

sebagai ungkapan keberadaannya (diri sendiri) sebagai manusia. Corak konseling REBT berpangkal pada beberapa keyakinan tentang martabat manusia dan tentang proses manusia dapat mengubah diri, yang sebagian bersifat filsafat dan sebagian bersifat psikologis, yaitu: manusia adalah makhluk yang manusiawi, artinya dia bukan superman dan juga bukan makhluk yang kurang dari seorang manusia. Manusia mempunyai kekurangan dan keterbatasan yang dapat mereka atasi sampai taraf tertentu. Selama manusia hidup di dunia ini, dia harus berusaha untuk menikmatinya sebaik mungkin. Perilaku-perilaku manusia dipengaruhi oleh bekal keturunan atau pembawaan, tetapi sekaligus juga tergantung dari pilihan-pilihan yang dibuat sendiri. (Winkel, 1995).

### **Dimensi-Dimensi Tentang Faktor Terapeutik Dalam Konseling Kelompok.**

Kelompok adalah cara yang menyenangkan, penting dan efektif untuk menolong orang. Kelompok dapat mengambil bentuk pendidikan, preventif ataupun korektif. Teori dan beberapa teknik yang digunakan dalam kelompok, seringkali sama dengan yang dipakai dalam bekerja dengan individu. Namun berbeda dalam penerapannya. (Gladding, 2012). Tujuan utama konseling dengan pendekatan REBT adalah: Membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif (individu diajarkan untuk mengoreksi kesalahan berpikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan). Membantu individu untuk mengubah kebiasaan berpikir dan tingkah laku yang merusak diri (mendukung individu untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungannya). (Gladding, 1992, Gantina dkk, 2011).

### **Referensi**

- Albert Ellis, Ph.D. & Catharine MacLaren, M.S.W. 1998. *Rational Emotive Behavior Therapy A Therapist's Guide*. Published by Impact Publisher: California
- Gerald Corey. 1995. *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. Brooks/Cole Publishing Company Pacific Grove, California.
- Gerald Corey. 2008. *Theory & Practice of Group Counseling*. Thomson Higher Education 10 Davis Drive. Belmont, CA 94002-3098. USA.
- Samuel T. Gladding. 2012. *Konseling, Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: PT. Indeks.
- R.S. DiGuiseppe Walen & W. Dryden. 1992. *A Practitioner's uide To Rational Emotive Therapy*. New York: Oxford University Press.
- W.S. Winkel. 1997. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.