

## Rasional Emotive Behavior Therapy: Sebuah Kritik berdasarkan Etika dan Nilai

Agung Tri Prasetia<sup>1</sup>, Mudjiran<sup>2</sup>, Herman Nirwana<sup>3</sup>, Yeni Karneli<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Institut Agama Islam Negeri Kerinci, Universitas Negeri Padang

<sup>2,3,4</sup>Universitas Negeri Padang

Email : [agungprasetia04@gmail.com](mailto:agungprasetia04@gmail.com)<sup>1</sup>, [Mudjiran@fip.unp.ac.id](mailto:Mudjiran@fip.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [Hermannirwana@fip.unp.ac.id](mailto:Hermannirwana@fip.unp.ac.id)<sup>3</sup>,  
[Yenikarneli@fip.unp.ac.id](mailto:Yenikarneli@fip.unp.ac.id)<sup>4</sup>

### Abstrak

Artikel ini akan dimulai dengan ikhtisar teori REBT sebelum beralih ke diskusi tentang etika yang mengatur bidang psikologi. Tulisan ini akan mencoba untuk menjawab pertanyaan apakah teori REBT Ellis (1955) dapat digunakan secara independen selama sesi terapi, atau apakah memerlukan penggabungan etika dan nilai untuk memberikan layanan terbaik kepada klien atau tidak. Pertimbangan etis harus diterapkan pada aplikasi teori untuk memperbaikinya dan membuatnya lebih berguna dalam sesi terapi, oleh karena itu penting untuk menentukan seberapa baik teori dapat berfungsi sendiri sambil tetap memenuhi kebutuhan kliennya.

**Kata Kunci:** *isi, format, artikel.*

### Abstract

This article will begin with an overview of REBT theory before moving on to a discussion of the ethics governing the field of psychology. This paper will try to answer the question whether Ellis's (1955) REBT theory can be used independently during therapy sessions, or whether it requires a combination of ethics and values to provide the best service to clients or not. Ethical considerations must be applied to the application of theory to improve it and make it more useful in therapy sessions, therefore it is important to determine how well theory can function on its own while still meeting the needs of its clients.

**Keywords:** *Gestalt Therapy, Cognitive-Behavior Therapy.*

### PENDAHULUAN

Untuk memulai, saya akan memberikan ikhtisar singkat tentang REBT dan menunjukkan bagaimana itu digunakan dalam pengaturan yang sebenarnya. Penting untuk diingat bahwa REBT adalah salah satu jenis CBT, dan ada kesamaan di antara banyak metode CBT (Corey, 2009; Frank, 2008, 2009). Penting untuk diingat bahwa REBT diciptakan oleh Ellis (1955), yang dibuat frustrasi oleh ketidakefektifan teori psikoanalitik (2002). Setelah itu, kritik menyeluruh terhadap REBT akan disajikan.

Ellis (1955), tidak puas dengan metode psikoanalitik selama beberapa waktu, adalah orang pertama yang mengusulkan konsep Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) ke lapangan. Setelah mendefinisikan REBT sebagai "pendekatan struktural aktif, direktif, terbatas waktu, berpusat pada saat ini, yang digunakan untuk mengobati beragam penyakit seperti depresi, kecemasan, dan fobia," Corey (2009) melanjutkan dengan menjelaskan cara kerja terapi (2009). Selain itu, karakterisasi REBT Weishaar (1993) sebagai pendekatan Psikoedukasi adalah salah satu yang berguna. Mengingat definisi ini, REBT dapat digambarkan sebagai teori yang memandang pikiran, perasaan, dan tindakan sebagai faktor yang saling berhubungan yang memiliki dampak besar pada setiap segi keberadaan manusia, terutama pada apakah seseorang mencapai kesuksesan atau tidak.

Fokus utama dari teori terapi perilaku rasional-emosif (REBT) adalah pada dampak negatif dari pemikiran tidak logis pada orang-orang dan bagaimana hal itu dapat menghalangi kehidupan yang bahagia dan bermakna. Dryden (2003). Mirip dengan teori REBT yang dikemukakan oleh Cacioppo dan Petty, sikap individu mencakup komponen kognitif, emosional, dan perilaku yang mewakili pemikiran dan tindakan

individu yang tidak logis (Cacioppo dan Petty, 1981). Misalnya, saya tidak bisa mengerjakan Matematika karena dua alasan: intelektual (saya tidak bisa melakukan pekerjaan itu) dan emosional (saya merasa tidak enak bahkan memikirkan subjeknya). Perilaku: siswa gagal Matematika karena mereka tidak berusaha terlalu keras. Ini berarti bahwa sampai siswa tersebut memutuskan untuk mengubah sikap negatif mereka, mereka akan terus mendapatkan hasil yang gagal dalam ujian Matematika mereka.

Sementara istilah "etika" mungkin sulit dijabarkan, Asosiasi Konseling Amerika (ACA) dan Profesi Psikologi (PsyPro) semuanya menggunakannya untuk merujuk pada seperangkat prinsip yang berfungsi sebagai kompas untuk mereka (2005). Namun, menurut British Psychological Society (2006), etika adalah "panduan kode etik profesional yang mencakup dan mempromosikan sikap, perilaku, dan penilaian yang diharapkan dari anggotanya."

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan Kualitatif, jenisnya adalah penelitian studi Pustaka yang menggunakan pendekatan naturalistik (Cresswell, 1997; Fakhri, 2005). Data bersumber dari buku atau artikel penelitian yang dikumpulkan sebanyak 35 Buku, beberapa diantaranya buku yang ditulis oleh penggagas teori yang dikritik, kemudian buku lain sebagai penunjang atau artikel lain yang digunakan sebagai penjelasan argumentasi ilmiah.

Pengumpulan Dokumen-dokumen yang terkait tersebut digunakan dengan menggunakan bantuan aplikasi Publish and Perish versi 8 dan untuk memberikan keabsahan terhadap dokumen, penulis melakukan telaah setidaknya dua atau tiga buku edisi sebelumnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Ringkasan singkat tentang pemikiran irasional Anda.**

Pikiran irasional, menurut Batte (1996), adalah keyakinan yang salah tentang diri sendiri, orang lain, dan cara dunia harus bekerja untuk memuaskan keinginan seseorang. Dia melanjutkan dengan mengatakan bahwa semua pikiran, rasional atau irasional, adalah inti dari pembicaraan diri sendiri (ucapan intrapersonal), tetapi pikiran rasional menghasilkan ucapan, kognisi, emosi, dan perilaku diri yang positif, sedangkan pikiran irasional menghasilkan ucapan negatif intrapersonal yang tidak mendorong pertumbuhan tetapi lebih memiliki konsekuensi negatif pada orang tersebut. Hassin, Uleman, dan Bargh (2005), yang berpendapat bahwa keyakinan tidak logis adalah hambatan bawah sadar, motivasi yang mengganggu pola pemikiran rasional, memberikan bukti lebih lanjut untuk gagasan ini. Pikiran irasional, menurut Ellis & Blau (1998), adalah pikiran yang mengandung penilaian "harus" atau "harus" di dalamnya. Mereka memandang jenis percakapan dengan diri mereka sendiri sebagai tidak masuk akal karena mereka menganggap bahwa hasil terburuk yang mungkin terjadi tidak dapat dihindari jika segala sesuatunya tidak berjalan sesuai rencana.

Begitu pembicaraan diri negatif memasuki kepala orang itu, itu mempengaruhi semua yang mereka lakukan dari kognisi, emosi dan perilaku dan bagaimana mereka mengatasi pasang surut kehidupan, Epstein (1998). (1998). Self-fulfilling prophecy menjadi jelas setelah pemikiran-pemikiran irasional ini mengambil alih pemikiran seseorang, seperti yang dikemukakan oleh Epstein (1998). Orang-orang yang kemudian mengeksternalisasi pemikiran irasional mereka sendiri kepada orang lain dan dunia pada umumnya adalah bukti lebih lanjut dari meluasnya masalah ini, seperti yang ditunjukkan oleh Ellis dan Harper (1997). Penulis buku self-help, seperti Dennis Waitley dan Wayne Dyer, telah memberikan bukti lebih lanjut untuk efek destruktif dari self-talk dengan mengakui peran self-talk irasional sebagai penghalang pencapaian tujuan dan, lebih khusus lagi, self-self-positif. berbicara sebagai faktor utama yang membedakan orang sukses dari mereka yang kurang sukses dalam hidup.

Ada sejumlah konsekuensi yang mungkin timbul dari self-talk negatif, seperti yang dibahas oleh Ellis et al. (1997, 1998); Batte (1996). Ketika kendala kognitif, perilaku, dan emosional seseorang mencegah mereka mencapai potensi penuh mereka, mereka mungkin mengalami perasaan frustrasi, menurut penelitian Ellis et al (1997). Hasil serius lainnya termasuk penundaan, kurang berprestasi, menyalahkan, dan kesulitan psikologis, emosional, dan perilaku (yang semuanya disimpulkan oleh Ellis (1997) sebagai "gangguan"). Sebagai contoh seseorang yang pikiran negatifnya mendorong perilakunya, perhatikan seseorang yang tidak pernah mengatakan sesuatu yang menyenangkan tentang siapa pun atau apa pun. Gangguan seperti

gangguan kecemasan dan depresi adalah contoh yang baik dari dampak bencana ide-ide irasional, dan mereka menunjukkan apa yang terjadi jika self-talk negatif tidak direkonstruksi menjadi wacana positif yang sehat. Ankrom (2009). (2009). Ankrom berpendapat bahwa tuntutan "harus" ini tidak masuk akal karena tidak realistis bagi manusia dan karena mendorong orang untuk mencoba menjadi dan mencapai hal-hal yang tidak dapat dicapai, daripada menerima diri mereka apa adanya. Seperti, berfokus pada bagaimana hal-hal "seharusnya" daripada mengakui bahwa orang tidak dapat mengubah segalanya dan belajar untuk hidup dengan hasil yang tidak dapat mereka ubah.

Seperti yang ditunjukkan Giuseppe, kelemahan lain dalam teori REBT adalah bahwa teori tersebut gagal menjelaskan perbedaan individu, terlepas dari kenyataan bahwa kita semua memiliki poin unik kita sendiri di mana kita mulai menyerah pada ide-ide tidak logis semacam ini (1996). Tidak adanya model stres diatesis adalah kelemahan lain, seperti yang dicatat oleh Bennett (2003) dan Ridgway (2005). (2007). Dalam hal etika, ini menunjukkan bahwa teori tersebut telah mengabaikan faktor-faktor penting dengan memfokuskan terlalu sempit pada satu perspektif; kode etik APA merekomendasikan untuk memperluas wawasan seseorang.

### **Harapan dalam Terapi Perilaku Emotif Rasional**

Peristiwa yang dialami orang setiap hari, menurut ahli teori REBT, tidak cukup untuk menghasilkan masalah (psikologis, emosional, dan perilaku), tetapi perspektif yang terkait dengan peristiwa itulah yang paling penting, kata Ellis (1955). Ini berarti bahwa semua masalah berasal dari penalaran yang salah, dan penalaran yang salah pada gilirannya adalah hasil dari pandangan dunia yang salah. Menurut Corey (2005), ide ini merupakan pendekatan intelektual untuk terapi karena hanya berlaku untuk orang-orang tertentu dan terutama mengecualikan mereka dengan "kecerdasan terbatas", seperti orang-orang dengan kesulitan belajar. Kode (IA) etika feminis (1999) memberikan dukungan tambahan untuk ide ini, karena menekankan pentingnya ketersediaan terapis feminis untuk spektrum yang luas dari klien. Klien dengan Retardasi Mental dikecualikan dari kategori ini, demikian pula individu dengan penyakit klinis berat seperti Autism Spectrum Disorder karena keparahan dalam kemampuan kognitif dan sosial, DSM-IV-TR (2000).

Kode etik Asosiasi Terapis Gestalt Eropa (2008) (B.1.7) menekankan pentingnya pelatihan berkelanjutan tidak hanya dalam terapi dan teknik Gestalt, tetapi juga di bidang psikoterapi lainnya dengan tujuan pengembangan diri dan terutama untuk kepentingan klien, karena hanya menggunakan satu orientasi teoretis menimbulkan keraguan yang signifikan tentang kemampuan terapis untuk secara efektif dan mendalam mengatasi semua masalah yang disajikan oleh klien. American Psychological Association (2002) memberikan penekanan yang sama. Akibatnya, tidak jelas apakah seorang praktisi REBT akan menggunakan Analisis Perilaku Terapan dengan klien yang memiliki Autisme, akan merujuk mereka ke spesialis, atau hanya mengikuti ramalan irasionalitas.

### **Teori Terapi Perilaku Emotif Rasional**

Berdasarkan premis bahwa semua masalah emosional kita berakar pada tahun-tahun pembentukan kita, para pendiri REBT mengembangkan teori kepribadian ABC (2005). Dalam model kepribadian yang diusulkan, "A" adalah singkatan dari "peristiwa atau pemicu", yang mungkin seperti pertengkaran dengan orang penting lainnya. Untuk tujuan ini, mari kita lihat B sebagai praduga klien tentang kejadian tersebut. Misalnya, orang yang bertengkar mungkin merasa sisa hari mereka hancur karenanya. Di sisi lain, C berarti hasil, yang bisa bermanfaat atau berbahaya tergantung pada bagaimana A atau peristiwa ditafsirkan dan perasaan yang mengikutinya. Corey (2009). (2009). Perilaku adaptif atau konstruktif, seperti relaksasi, meditasi, atau keterampilan koping yang efisien, digambarkan, dan orang tersebut melanjutkan sisa hari mereka jika kejadian tersebut dievaluasi secara rasional, menurut penelitian Willson et al (2006). Munculnya kesulitan psikologis, perilaku, dan emosional dimulai dengan keterikatan gagasan tidak logis pada peristiwa ini (seperti, "Orang harus atau tidak boleh bertengkar dengan saya"), seperti yang dijelaskan Corey (2009). Gangguan sehari-hari yang mungkin diakibatkan oleh keyakinan tidak logis ini sangat banyak dan beragam, sebagaimana dibuktikan oleh contoh yang diberikan oleh Willson et al. (2006).

Semua masalah psikologis, perilaku, dan emosional tidak dapat dijelaskan dengan gagasan irasionalitas di atas, tetapi tampaknya realistis dalam keadaan tertentu, sehingga teori harus mengakui keterbatasan ini atau mengadaptasi teori untuk menjelaskan unsur-unsur penyebab lainnya. Menurut Bennet (2003), model Biopsychosocial memberikan penjelasan yang akurat untuk berbagai penyebab masalah kesehatan mental.

Misalnya, jika keluarga seseorang memiliki riwayat depresi, kecenderungan itu kemungkinan besar akan diturunkan ke generasi berikutnya. Namun, karakteristik psikologis, seperti terus-menerus memiliki ide-ide irasional dan apakah mereka memiliki jaringan dukungan sosial yang baik dan kemampuan koping yang tepat atau tidak, juga akan berdampak pada berkembangnya depresi pada individu dari latar belakang ini. Semua penyakit memiliki Kondisi Medis Umum yang sesuai menurut DSM-IV-TR, namun sering diabaikan bahwa hipotiroidisme, stroke, dan multiple sclerosis semuanya dapat menyebabkan depresi (2000). Mengabaikan dan membatasi diri pada data yang mendukung REBT dan gagal mengevaluasi aspek-aspek seperti yang tercantum di atas, ini bertentangan dengan aturan APA (2002) yang mendorong psikolog untuk bekerja menggunakan materi yang telah terbukti bermanfaat.

Profesional REBT juga dapat melanggar kode etik dengan tidak mengungkapkan potensi rujukan karena mereka tidak diperlengkapi untuk terlibat dengan klien kecuali dalam keadaan ekstrim (APA, 2002).

### **Tujuan REBT**

Karena ahli teori REBT percaya bahwa masalah orang disebabkan oleh keyakinan yang mereka pegang, Corey (2005), tidak mengherankan bahwa tujuan terapeutik mereka adalah untuk membantu klien mengembangkan pandangan yang lebih positif dan pemeliharaan kognisi positif dengan merestrukturisasi pemikiran dan keyakinan irasional. mereka pegang, Corey (2005). (2005). Untuk menangkal tujuan irasional ini, restrukturisasi skema dapat digunakan. Salah satu cara untuk melakukan ini adalah dengan mencatat pemikiran seseorang sehingga seseorang dapat mengenali permulaan pemikiran irasional dan bertindak sesuai dengan itu (2005).

Tidak seperti teori lain, REBT mengajarkan "siswa" bagaimana menangani pemikiran tidak logis di masa depan untuk mencegah terulangnya masalah yang sama yang telah mereka lalui, yang merupakan kekuatan utama, seperti yang ditunjukkan Corey (2009). Konsisten dengan konsep APA (2002) untuk mengembangkan otonomi pada klien, REBT mengambil langkah lebih jauh dengan membantu klien dalam memutuskan bagaimana menggunakan pengetahuan yang baru mereka peroleh di masa depan daripada menjadi tergantung dan pergi ke terapi setiap kali segala sesuatunya mulai berjalan. salah dalam hidup mereka, Corey (2009).

Salah satu dari banyak keuntungan REBT adalah diakui secara luas sebagai pendekatan psikoterapi yang paling efektif bila digunakan bersamaan dengan pengobatan untuk pengobatan berbagai macam penyakit klinis, terutama depresi. Bennet (2003). (2003). Sementara kemanjuran REBT dalam mengobati penyakit parah termasuk gangguan kepribadian, skizofrenia, dan gangguan psikotik lainnya masih diperdebatkan karena keyakinan bahwa pasien ini memerlukan bentuk pengobatan yang lebih cerdas, ada sedikit keraguan bahwa REBT dapat membantu mereka dengan kondisi yang tidak terlalu parah. Corey (2009). (2009).

Karena terapis REBT percaya bahwa merestrukturisasi pikiran secara dramatis mengubah perilaku dan perasaan seseorang, terapis memainkan peran sebagai guru, dengan fokus pada menghasilkan wawasan pada siswa sehingga mereka dapat melihat bagaimana pikiran irasional dan self talk negatif mereka telah berkontribusi pada masalah mereka. sedang mengalami, proses yang dikenal sebagai psikoedukasi. Corey (2005). (2005). Menurut Ankrom (2009), peran guru termasuk membantu siswa dalam memikirkan kembali dan merumuskan kembali penalaran mereka yang tidak logis. Seorang klien yang sering menceritakan hal-hal negatif pada dirinya sendiri dapat terbantu dengan meminta mereka membingkai ulang pemikirannya menjadi lebih optimis.

Mengambil posisi guru dalam hubungan siswa-guru dapat dilihat sebagai eksploitatif dari perspektif feminis karena menciptakan ketidakseimbangan kekuatan yang seharusnya secara sah ada pada klien, bertentangan dengan pendekatan postmodern yang dianjurkan oleh Corey (2009) untuk psikoterapi (II A). Mengutip Corey, Corey, dan Callanan (2003): "Karena terapis tidak membina otonomi pada klien dan, sebaliknya, guru telah mengambil peran dominan dalam sesi terapeutik, yang bertentangan dengan struktur terapeutik yang diusulkan, pedoman APA akan melihat ini sebagai pelanggaran hak-hak klien" (2002).

Sesi pertama, khususnya, dan orientasi teoretis secara keseluruhan, memainkan peran penting dalam hal ini karena cukup konfrontatif (2009). The Reality Therapy (2002) kode 2.2 merekomendasikan agar konselor memperlakukan klien mereka dengan cara yang mendorong perkembangan klien tersebut. Namun, terapi REBT tampaknya melanggar anjuran ini, karena tidak semua masalah klien dieksplorasi atau bahkan

ditangani; sebaliknya, klien diajari bagaimana mengubah pemikiran irasional menjadi kognisi rasional (2009). Lebih lanjut, preferensi ahli teori REBT untuk pendekatan yang lebih agresif dalam sesi awal, ketika hubungan adalah yang paling penting, patut dievaluasi ulang secara hati-hati. Snetselaar (1997). (1997).

Namun, Snetselaar (1997) juga memberikan pedoman tentang bagaimana menghadapi klien, khususnya bagaimana menghadapi dengan cara yang tidak menghakimi dan menggunakan beberapa keterampilan konseling yang penting seperti parafrase dan refleksi untuk menghadapi dengan cara yang terampil dan bijaksana yang akan mendorong klien untuk mengeksplorasi situasi mereka sebagai lawan dari metode lain yang mungkin menempatkan mereka pada posisi defensif dan menyebabkan masalah lain seperti penyangkalan dan pemeriksaan parsial (1997). Oleh karena itu, terapis yang menggunakan REBT harus mengingat hal ini saat menggunakan konfrontasi di sesi awal, dan menghindari penggunaan konfrontasi dengan segala cara jika memungkinkan. Tetapi perlu diingat bahwa REBT bersifat jangka pendek dan berorientasi pada tujuan, masuk akal untuk memulai dengan konfrontasi langsung dengan klien.

Corey menambahkan bahwa kelemahan lain dalam gagasan ini adalah bahwa terapis tidak menyelidiki sejarah masalah emosional klien, yang harus diselidiki karena mungkin telah berkontribusi pada krisis saat ini (2009). Terlepas dari alasan yang berkontribusi pada penyebab dan mempertahankannya, yang mereka lakukan hanyalah mengajari siswanya cara berpikir rasional, Corey (2005). Menurut Corey (2009) dan kode etik APA' pembukaan, tujuan utama terapi adalah untuk membantu klien "memeriksa, memvalidasi prinsip-prinsip mereka, dan datang dengan jawaban mereka sendiri," maka praktik ini bertentangan dengan tujuan tersebut.

Menanggapi kritik sebelumnya, Ellis (1968) mengembangkan REBT untuk mengatasi masalah tersebut, karena ia mengklaim bahwa carthasis hanya membantu klien sementara dengan memperbaiki mood mereka (2009). Namun, Ellis (1968) melangkah lebih jauh, berpendapat bahwa psikoanalisis memiliki efek iatrogenik yang sebenarnya membuat pasien menjadi lebih buruk. Ada garis kritik yang dapat dibuat terhadap praktisi REBT yang menghindari karthasis dengan alasan bahwa ini mencegah klien untuk mengungkapkan perasaannya, yang bertentangan dengan saran yang diberikan kepada psikolog oleh American Psychological Association (2002).

Cottam berpendapat, bagaimanapun, bahwa menyusun kembali emosi yang tidak menyenangkan sebagai yang positif mungkin memiliki pengaruh yang memperkuat pada kognisi dan perilaku individu (2004). Staw, Sutton, & Pelled (1994) menemukan bahwa pekerja yang bahagia lebih produktif. Tidak seperti REBT, APA (2000) dan Asosiasi Terapi Gestalt Eropa (2008) kode B 1.2 menanggapi ide ini dengan serius dan memperhitungkannya dengan mendorong Terapis Gestalt untuk bekerja sama dengan spesialis lain atau merujuk dengan benar. Demikian pula Kode APA 3.09 (2002) menekankan hal yang sama. Selanjutnya, di bawah kode 10.04, APA memperluas ini dengan merekomendasikan agar para profesional berunding dengan rekan dan klien mereka sebelum memberikan layanan yang bersaing. Hal ini dilakukan untuk mengurangi potensi kebingungan dan konflik klien (2002).

Sifat REBT yang terbatas waktu merupakan keuntungan karena sebagian besar klien akan memiliki rencana perawatan yang terbatas tidak lebih dari enam sesi per bulan atau dua puluh sesi per tahun (Corey et al, 2003). Batte berpendapat bahwa REBT adalah pilihan terbaik karena bersifat jangka pendek dan terfokus pada pemulihan (1996). Karena REBT sering mengabaikan karthasis, Corey (2009) juga mengkritiknya. Misalnya, Corey menyarankan bahwa REBT mungkin memiliki konsekuensi yang tidak diinginkan bagi klien yang mengalami pelecehan. Jika terapis mencoba meyakinkan korban bahwa pelecehan itu tidak berbahaya, korban mungkin enggan memproses peristiwa traumatis tersebut dan peristiwa tersebut mungkin menjadi beku (2009). Kecuali, tentu saja, terapis secara sukarela mengejar pendidikan lebih lanjut. Berbicara secara etis, ini tampaknya bertentangan dengan konsep rasa hormat yang dikemukakan oleh Canadian Psychological Association (2000) dan American Psychological Association (2002), yang keduanya berpendapat bahwa mengabaikan kebutuhan klien bukanlah tanda rasa hormat untuk klien tersebut. . Ada bukti kuat tentang benturan tujuan antara tujuan terapis dan tujuan klien dalam skenario ini. Psikoterapis juga dapat memilih untuk merujuk pasien ke sumber lain. Tetapi jika mereka tetap merujuk, ada masalah besar "urusan yang belum selesai" yang perlu ditangani melalui pengawasan dan konseling langsung sebelum mengganggu produktivitas terapis, menurut Corey et al (2003). Menurut kode etik Canadian Psychological Association (2000), terapis memiliki kewajiban untuk memantau beban kerja mereka dan mengenali perlunya



tindakan perawatan diri untuk mencegah kejenuhan dan dampak negatif dari kejenuhan, seperti pengembangan kebiasaan yang tidak sehat.

Seperti yang dimiliki REBT, kita bisa menjadi rasional dan irasional, tetapi kecenderungan irasional kita cenderung menang. Corey (2005). (2005). Dalam REBT, terapis bekerja untuk mengubah dialog internal klien dengan harapan hal itu akan memiliki efek riak pada tindakan klien dan emosi yang mereka alami.

### **Komunikasi dengan Konselor**

Namun, Corey (2005) berpendapat bahwa "ikatan hangat antara klien dan terapis tidak diperlukan". Hal ini disebabkan fakta bahwa banyak profesional khawatir menunjukkan terlalu banyak perhatian atau empati dapat menimbulkan masalah dengan transferensi, seperti Corey (2009). Oleh karena itu terapis harus mengambil posisi otoritas, Corey (2009). Beberapa orang dengan depresi yang signifikan, terutama mereka yang memiliki delusi dan halusinasi sebagai bagian dari melankolis mereka, mungkin tidak mendapat manfaat dari jenis terapi ini karena mereka secara keliru percaya bahwa mereka pantas diperlakukan dengan buruk karena mereka mengerikan. DSM-IV-TR (Casey & Kelly, 2007) (2000). Karena ada banyak konfrontasi pada tahap pertama terapi dan empati yang terbatas, Casey et al. (2007) berspekulasi bahwa ini mungkin memiliki dampak yang memperkuat halusinasi dan delusi (2009).

The American Psychological Association (APA) (2002) menganjurkan hanya menggunakan pendekatan yang telah dicoba dan benar, sehingga hipotesis ini jauh dari rekomendasi APA. Oleh karena itu, tidak ada jaminan bahwa berinteraksi dengan kelompok pelanggan yang disebutkan di atas akan menghasilkan hasil yang positif atau bahwa penelitian akan memberikan kepercayaan untuk melakukannya.

Karena menangani pasien depresi mungkin tidak berhasil, praktisi REBT harus membuat kode baru atau menambahkan bagian tentang cara mengelola klien berdasarkan gangguan yang didiagnosis pada kode mereka saat ini. Mengkonfrontasi pasien secara berlebihan dengan penyakit terkait zat dapat, di sisi lain, menimbulkan respons yang diinginkan dari pasien, terutama dari mereka yang menolak terapi dan memilih untuk bermain petak umpet dengan terapis, seperti pendapat Zimberg (1982). Peran ketidaksetaraan kekuasaan dan peran gender, seperti yang dinyatakan oleh ahli teori feminis, adalah aspek lain dari masalah yang gagal diatasi oleh teori REBT. Corey (2009). (2009).

### **Metode yang Digunakan dalam Terapi Berbasis Emotif Rasional**

Guru yang menggunakan strategi dari domain kognitif, emotif, dan perilaku secara bersama-sama menyebut diri mereka sebagai eklektik, Corey (2009). Tujuan utama pendekatan kognitif, misalnya, adalah mendorong perubahan cara berpikir klien. Untuk itu, Corey mengajari kliennya untuk berpikir seperti ilmuwan dengan meminta mereka mengembangkan hipotesis mereka sendiri dan melakukan eksperimen untuk menentukan mana yang paling cocok di dunia nyata (2009). Seperti yang dibahas oleh Ankrom (2009) dan Corey (2010), ketidaksesuaian dapat terjadi jika klien disajikan dengan bukti yang bertentangan dengan hipotesis mereka, mendorong mereka untuk mengevaluasi kembali posisi mereka (2009). Berbeda dengan rencana perawatan (ketika terapis mengemukakan masalah yang perlu ditangani oleh klien), pada tahap ini siswa dan guru sangat aktif terlibat, seperti yang ditunjukkan oleh Corey et al (2005).

Dengan menggunakan pendekatan emotif, Corey mengatakan, siswa dapat belajar untuk menantang pandangan mereka yang salah dengan menerima diri mereka sendiri, kekurangan dan semuanya, terlepas dari bagaimana mereka dibesarkan (2009). Menurut Corey (2009), pencitraan membantu siswa membangun "pola emosional baru" untuk menggantikan yang maladaptif dengan membuat mereka memvisualisasikan bagaimana mereka ingin berpikir, merasakan, dan berperilaku. Corey juga merekomendasikan bermain peran sebagai metode eksplorasi dan evaluatif karena membantu orang mengekspresikan perasaan mereka yang sebenarnya tentang masalah yang dihadapi (2009). Ellis juga berpendapat bahwa humor dapat menjadi alat yang berguna untuk membantu kliennya melihat bahwa mereka tidak boleh menganggap diri mereka terlalu serius. Dia juga menggunakan humor sebagai cara yang tidak mengancam untuk menghadapi kliennya. Nelson-Jones (2000). (2000).

Bermain peran adalah metode lain yang digunakan untuk membuat orang terbuka tentang perasaan mereka. Karena beberapa self-talk yang mencegah seseorang mencapai tujuannya adalah alam bawah sadar (Hassin et al., 2005), bermain peran dapat membantu mengatasi hal ini dengan memunculkan wawasan dan meningkatkan motivasi. Corey (2009). (2009). Selama permainan peran, terapis REBT memperhatikan klien dan setiap irasionalitas yang diperhatikan dibawa ke perhatian klien. Terapis REBT menggunakan berbagai

metode perilaku. Teknik relaksasi, yang sering digunakan dalam pengobatan fobia dan gangguan kecemasan, adalah ilustrasi yang baik untuk hal ini (Bennett, 2003; Willson, et al (2006). Namun, teknik ini dapat diajarkan kepada siapa saja sebagai sarana relaksasi mental, terutama pada saat stres.

Meskipun metode yang digunakan oleh para pemikir ini terbagi dalam tiga kategori berbeda—emosional, perilaku, dan kognitif—terapis jarang menggunakan satu metode dan sering beralih di antara metode tersebut dalam satu sesi (2009; 2005). Artinya, tidak ada aturan keras dan cepat untuk menggunakan metode ini. Namun, penting untuk diingat bahwa strategi tersebut tidak diimplementasikan secara formulaik, seperti keterampilan konseling; sebaliknya, terapis harus sangat perhatian dan tahu kapan harus menggunakan teknik apa pun.

Ankrom berpendapat bahwa membuat jurnal pada tahap ini sangat penting karena memungkinkan klien untuk merefleksikan hubungan antara situasi mereka saat ini dan hasil masa depan yang diinginkan dalam hal kemampuan kognitif, afektif, dan perilaku mereka (2009). Behavioris seperti Ankrom dan lainnya menginstruksikan siswa dalam meditasi sebagai sarana relaksasi (2009). Hal ini sejalan dengan penekanan APA (2002) pada pemanfaatan pendekatan yang telah terbukti bermanfaat melalui penelitian ilmiah, karena metode tersebut telah terbukti efektif dalam pengobatan berbagai gangguan (Willson et al, 2006).

## SIMPULAN

Setelah membandingkan REBT dengan standar etika yang berbeda, jelas bahwa teori tersebut tidak menjelaskan bagaimana klien harus dirawat, terutama mengingat banyaknya proses etika yang diberikan oleh berbagai kelompok profesional dan filosofi terapeutik lainnya. Karena APA dan Asosiasi Terapis Gestalt Eropa memiliki kode yang lebih komprehensif daripada kode lain dalam domain Psikologi, hal ini terutama terlihat saat membandingkan REBT dengan kedua organisasi ini. Beberapa pertimbangan etis penting, seperti privasi, penilaian, dan memiliki lebih dari satu jenis interaksi dengan klien, diabaikan oleh teori ini.

Kelemahan REBT lainnya adalah gagal memperhitungkan pengaruh kondisi medis umum, faktor keturunan dan lingkungan. Sebaliknya, teori tersebut memilih untuk menempatkan terlalu banyak penekanan pada pemikiran irasional dan terlalu sedikit pada perbedaan individu dalam munculnya penyakit mental. Karena itu, penting juga untuk mengetahui bahwa REBT memiliki sejumlah kekuatan, termasuk penggunaannya yang meluas oleh terapis karena kemanjurannya yang telah terbukti. Fakta bahwa ini mempertimbangkan pikiran, emosi, dan perasaan pasien adalah kekuatan lebih lanjut, karena informasi ini sangat penting dalam membuat rencana perawatan individual

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision*. Washington, DC, American Psychiatric Association.
- American Psychologist Association (2002). Code of ethics. Diakses pada 2/1/2023 dari <http://www.apa.org/>
- Ankrom, S. (2009). *Rational Emotive Behavioural Therapy. Using Rebt to treat Panic Disorder*. Diakses pada 2/1/2023 dari <http://panicdisorder.about.com/>
- Batte, M. (1996). *ABC"s of Rational Living*. Diakses pada 2/1/2023 dari <http://www.thejoveinstitute.org/>
- Bennet, P. (2003). *Abnormal and Clinical Psychology*. New York: Open University Press.
- British Association of Counselling Psychotherapists (2009). Diakses pada 2/1/2023 dari <http://www.bacp.co.uk/>
- Cacioppo, J. T., & Petty, R. E. (1981). *Cognitive Assessment*. New York: Guilford Press. Diakses pada on 2/1/2023 dari <http://psychology.uchicago.edu/>
- Colledge, R. (2002). *Mastering counselling theory*. New York: Palgrave publishers.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counselling and psychotherapy*. California: Thomson Brooks/Cole.
- Corey, G. (2005). *Student manual theory and practice of counselling and psychotherapy*. California: Brooks/Cole publishers.
- Corey, C., Corey, M, A., & Callanan, P. (2003). *Issues and ethics in the helping professions*. California: Brooks/Cole publishers.
- Cottam, L, M. (2004). *Introduction to Political Psychology*. Diakses pada on 2/1/2023 dari <http://books.google.co.ke/>
- Creswell, J, W. (1997) *Research Design Qualitative and Quantitative Approach*. London: Sage Publication.
- DiGiuseppe, R. (1996). *The nature of irrational and rational beliefs: progress in rational emotive behaviour*

- theory. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behaviour Therapy*, 14(1). Diakses pada 2/1/2023 dari <http://resources.metapress.com/>
- Dryden, W. (2003). *Rational Emotive Behavioural Therapy: Theoretical developments*. Windy Dryden (Ed.) London: Brunner-Routledge. Diakses pada 2/1/2023 dari <http://books.google.co.ke/>
- Ellis, A. (1955). Cited in Corey, G. (2005). *Student manual theory and practice of counselling and psychotherapy*. USA: Brooks/Cole publishers.
- Ellis, A. (1955). What is REBT? Diakses pada on 2/1/203 dari <http://www.rebtnetwork.org/>
- Ellis, A. (1968). Must Most Psychotherapists Remain as Incompetent as They Now Are? *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 13 (1), Spring/Summer (1982). Retieved on 2/1/2023 dari <http://www.springerlink.com/>
- Ellis, A., & Harper, R. (1997). Cited in Corey, G. (2009). *Theory and practice of counselling and psychotherapy*. California: Thomson Brooks/Cole.
- Ellis, A., & Blau, W. (1998). Cited in Corey, G. (2009). *Theory and practice of counselling and psychotherapy*. California: Thomson Brooks/Cole.
- Ellis, A. (2002). Cited in Corey (2009). *Theory and practice of counselling and psychotherapy*. California: Thomson Brooks/Cole.
- Epstein, S. (1998). *Constructive thinking: the key to emotional intelligence*. CITY: PUBLISHER. Diakses pada on 2/1/2023 dari <http://books.google.co.ke/>
- European Association of Gestalt Therapy (2008). Code of ethics. Diakses pada 2/1/2023 dari <http://www.eagt.org/>
- Fakih, M. (2005). *Format-format Penelitian Sosial*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Feminist ethics (1999). Diakses pada 2/1/2023 dari <http://www.feminist-therapyinstitute.org/>
- Frank, F. (2009). *American Psychologist*, 64(3), 215-216. Diakses pada 2/1/2023 dari <http://psycnet.apa.org/>
- Hassin, R, R., Uleman, J, S., & Bargh, J, A. (2005). *The new unconscious*. Diakses pada 2/1/2023 dari <http://books.google.co.ke/>
- Nelson-Jones, R. (2000). *Six key approaches to counselling and psychotherapy*. Diakses pada 2/1/2023 dari <http://books.google.com/>
- Reality Therapy (2002). Code of ethics. Diakses pada 2/1/2023 dari <http://www.wgii.e/>
- Ridgway, I, R. (2007). *Rational - Emotive Behaviour Therapy*. Diakses pada 2/1/2023 dari <http://www.myauz.com/>
- Snetselaar, L, G. (1997). *Nutrition counseling skills for medical nutrition therapy*. Diakses pada 2/1/2023 dari <http://books.google.co.ke/>
- Staw, B, M., Sutton, R. I., & Pelled, L. H. (1994). Employee Positive Emotion and Favourable Outcomes at the Workplace. *Organization Science*, 5 (1), 51-71. Diakses pada 2/1/2023 dari <http://www.jstor.org/>
- Weishaar, M. (1993). Cited in Corey, G. (2009). *Theory and practice of counselling and psychotherapy*. California: Thomson Brooks/Cole.
- Willson, R., Branch, R., (2006). *Common-sense techniques for improving your mind and mood. Cognitive Behavioural therapy for dummies*. West Sussex: John Wiley and Sons Ltd.
- Zimberg, S. (1982). *The clinical management of alcoholism*. PublisherRoutledge Mental Health. Diakses pada 2/1/2023 dari <http://books.google.co.ke/>