

RATIONAL EMOTIVE THERAPY



**Dosen Pengampu
Prof. Dr. Eti Nurhayati, M.Si.**

Latar Belakang

Rational Emotive Therapy atau Teori Rasional Emotif mulai dikembangkan di [Amerika](#) pada tahun 1960-an oleh Albert Ellis, seorang Doktor dan Ahli dalam Psikologi Terapeutik yang juga seorang eksistensialis dan juga seorang Neo Freudian. Teori ini dikembangkannya ketika ia dalam praktek terapi mendapatkan bahwa sistem psikoanalisis ini mempunyai kelemahan-kelemahan secara teoritis (Ellis, 1974).



Pengertian

Rational emotive therapy dapat diartikan dengan corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat, berperasaan, dan perilaku serta sekaligus menekankan suatu perubahan yang mendalam.

Konsep Pokok

Unsur pokok terapi rasional emotif adalah asumsi bahwa berfikir dan emosi bukan dua proses yang terpisah. Emosi disebabkan dan dikendalikan oleh pikiran. Emosi adalah pikiran yang dialihkan dan diprasangkakan sebagai suatu proses sikap dan kognitif yang intrinsik.

Peran Konselor

Dalam proses konseling pendekatan RET ini, peran konselor itu aktif, direktif, namun tetap obyektif. Konselor meyakinkan konseli bahwa pikiran rasional dan irasional harus dipisahkan. Konselor menunjukkan bahwa pikiran irasional itu adalah sumber dari permasalahan yang sedang dihadapi konseli. Pada konseling RET, konselor dapat menjadi model bagi konseli yang mengarahkan konseli untuk membebaskan diri dari pikiran irasional.

Teknik

- Teknik emotif (afektif)

Teknik sosiodrama digunakan untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan negatif) melalui suasana yang didramatisasikan.

- Teknik Behavioristik

Teknik live models/model dari kehidupan nyata digunakan untuk menggambarkan perilaku tertentu.

- Teknik Kognitif

Home work assignments/pemberian tugas rumah, klien diberikan tugas rumah untuk berlatih, membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menurut pola perilaku yang diharapkan.

Kelebihan & Kelemahan

Kelebihan: tekanan pada peranan tanggapan kognitif terhadap timbulnya reaksi perasaan.

Kelemahan: kurang pengakuan terhadap perasaan dasar sebagai suatu faktor yang sangat dominan dalam kehidupan manusia, yang tidak mudah berubah.