

KONSEP *PSIKOTERAPI RASIONAL EMOTIF* DAN PENERAPANNYA

Oleh: **H.M. Sattu Alang**

Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Alauddin Makassar

Abstrak

Konsep dan gagasan Terapi Rasional Emotif pertama kali dikemukakan oleh Albert Ellis pada tahun 1955, Terapi ini berusaha untuk menghilangkan cara berfikir seseorang klien yang awal mulanya tidak logis dan irasional dengan menggantinya kepada sesuatu yang logis dan rasional. Semua ini bermula dari hasil pengamatan Albert Ellis terhadap anak yang tidak mencapai kemajuan karena dia tidak memiliki pemahaman yang tepat dalam hubungannya dengan peristiwa yang dialami. Konsep dasar Terapi Rasional Emotif adalah bahwa pikiran manusia merupakan akar dari gangguan emosional. Manusia memiliki kemampuan untuk berpikir secara rasional dan irasional, yang dipengaruhi oleh disposisi biologis, pengalaman masa kecil, dan budaya. Pemikiran dan emosi saling terkait, dan dalam terapi ini, konselor membantu klien menyadari pemikiran irasional mereka, mengubahnya menjadi pemikiran yang rasional. Tujuan dari Terapi Rasional emotif ini adalah untuk membantu klien membebaskan dirinya dari emosi dan cara berpikir yang tidak logis dan menggantinya dengan cara-cara yang logis. Sehingga klien dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal, serta menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri.

Kata Kunci : Psikoterapi, Rasional Emotif

PENDAHULUAN

Rational Emotive Therapy merupakan aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat.¹ Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berfikir, mengatakan dan mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan kearah menghancurkan diri, menghindari pemikiran berlamatlambat, meyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan. Manusia pun berkecenderungan untuk terpaku pada pola-pola tingkah laku lama.²

Rational Emotive Therapy memandang bahwa prilaku manusia adalah hasil dari proses berfikir atas suatu keadaan, dan reaksi emosi sehat dan tidak sehat tergantung pada bagaimana individu menginterpretasikan suatu keadaan tersebut. Setiap manusia yang normal memiliki pikiran, perasaan dan perilaku yang ketiganya berlangsung secara simultan. Pikiran

¹ Ahmad Zainul Irfan dan Lia Afrianti, *Pengaruh Konseling Rasional Emotif Therapy Terhadap Kecerdasan Emosional*, Jurnal Society, vol. 8, No. 1, (2017), h. 64

² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Eresco, 1988), h. 24

mempengaruhi perasaan dan perilaku, perasaan mempengaruhi pikiran dan perilaku, dan perilaku mempengaruhi pikiran dan perasaan.³

Albert Ellis pencetus terapi rasional emotif mengembangkan konsep bahwa tingkah laku bermasalah manusia terjadi karena adanya cara berfikir yang salah atau keyakinan irasional. Orang menciptakan gangguan-gangguan emosional dan tingkah laku sendiri melalui berfikir melalui irasional dan *self talk* yang merusak diri.⁴

Menurut Albert Ellis, manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertindak rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertindak irasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional tersebut merupakan akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional, yang mana emosi yang menyertai individu dalam berpikir penuh dengan prasangka, sangat personal, dan irasional.

PEMBAHASAN

A. *Sejarah Terapi Rasional Emotif dan Tokohnya*

Dalam sejarahnya, pada tahun 1955 Albert Ellis adalah peletak dasar terapi rasional emotif atau lebih tepatnya di sebut "*Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT)". Sebagai pakar psikologis klinis, ia memulai karirnya di bidang konseling perkawinan, keluarga dan seks. Ellis merupakan seorang ahli klinis terkemuka sejak tahun 1955, yang lahir pada tahun 1913 di Pittsburgh tetapi ia melarikan diri ke Belanda pada usia 4 tahun dan menetap di sana.⁵

Menurut Ellis, ia berpandangan bahwa:

1. Manusia adalah makhluk berfikir rasional dan juga takrasional (*irrational*). Pada waktu berfikir dan berperilaku rasional, maka ia menjadi orang yang efektif, bahagia dan kompeten.
2. Gangguan emosional dan psikologis yaitu perilaku neurotik, adalah akibat daripada berfikir tak-rasional dan tak-logis (*irrational and illogica*). Pikiran dan emosi (perasaan) tak dapat dipisahkan. Emosi selalu menyertai dalam kegiatan berfikir manusia, maka itu seringkali menimbulkan berpikir menjadi irrational, selalu mementingkan dirinya sendiri (*highly personalized*), dan berprasangka (*prejudiced*), dan sebagainya.
3. Manusia adalah makhluk yang berbicara. Ia berpikir dengan menggunakan simbol-simbol dan bahasa. Oleh karena berpikir selalu menyatakan emosi, dan sering menimbulkan gangguan emosional, maka berpikir irrational tak dapat dlenyapkan selama gangguan emosional tersebut tetap menyelimutinya. Keadaan demikian akan mempengaruhi orang yang terganggu emosinya. Ia akan selalu terkurung dalam kondisi terganggu emosinya, dan cenderung mempertahankan perilakunya yang tak-logis itu melalui bahasa internal dalam gagasan-gagasan yang tak rasionalnya.

³ Ws. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: PT. Gramedia, 2007), h. 364.

⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*, h. 54

⁵ Muhammad Ahmud dan Mohammad Thohir, *Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Untuk Mengubah Wanita Penyanyi Cafe Yang Suka Minum Minuman Keras*, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 3, No. 2, (2013), h.190.

4. Berlangsungnya gangguan perasaan (*emosional disturbance*) akibat self-verbalisasi, adalah disebabkan oleh adanya persepsi dan sikap dirinya terhadap peristiwa- peristiwa yang timbul dari dalam ungkapan kalimat tentang dirinya yang diserap kedalam perasaannya.
5. Perasaan dan pikiran-pikiran yang negatif dan berdaya merusak fungsi-fungsi kejiwaan lainnya harus ditanggulangi untuk menormalkan kembali melalui reorganisasi (meluruskan kembali) persepsi-persepsi dan pikiran.⁶

Konseling *Rational Emotif Behavior* lahir bermula dari ketidakpuasan Ellis terhadap praktek konseling tradisional yang dinilai kurang efisien, khususnya psikoanalitik klasik yang pernah ditekuni.⁷ Pada saat itu, awal mulanya REBT berdasarkan dari hasil pengamatan terhadap anak yang tidak mencapai kemajuan karena dia tidak memiliki pemahaman yang tepat dalam hubungannya dengan peristiwa yang dialami.⁸

Ellis memiliki perspektif bahwa REBT merupakan sebuah terapi yang sangat komperhensif dalam menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan juga perilaku seseorang. Terapi rasional emotif adalah aliran salah satu bentuk terapi yang menaruh perhatiannya pada asumsi bahwa manusia itu dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun berfikir irrasional atau jahat, sehingga individu akan menjadi lebih produktif dalam kehidupannya.⁹

Albert Ellis menyebutnya "Rasional Terapi", karena ingin menekankan masalah emosi didasarkan pada pemikiran irasional dan bahwa jika kita mengatasi masalah ini secara efektif, kita perlu mengubah pemikiran tersebut pada pemikiran rasionalnya. REBT berpendapat bahwa dalam menghadapi kesulitan (seperti kehilangan pekerjaan), bukan situasi itu sendiri yang menyebabkan disfungsi emosi seperti depresi, tetapi keyakinan tentang situasi. Secara khusus, REBT menunjukkan bahwa emosi disfungsi yang tidak sehat (seperti emosi kecemasan), dan perilaku maladaptif terkait (misalnya, penarikan diri), berasal dari keyakinan irasional. Sebaliknya, emosi fungsional yang sehat (misal; seperti kekhawatiran), dan perilaku adaptasi terkait (misalnya, ketegasan), berasal dari keyakinan rasional.¹⁰

Pendekatan terapi rasional emotif berpandangan bahwa manusia adalah subyek alam yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya.¹¹ Manusia dilahirkan dengan potensi untuk berfikir rasional, tetapi juga memiliki kecenderungan ke arah berfikir curang. Maka cenderung menjadi korban dari keyakinan yang irasional, akan tetapi berorientasi kognitif tingkah laku dan menekan pada berfikir, menilai, menganalisa, dan melakukan.¹²

⁶ Arifin, *Teori-Teori Counseling Umum dan Agama*, (Jakarta: PT Golden Terayon Press, 1994), h. 173-175

⁷ Nusuki, Penggunaan Pendekatan Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy Melalui Layanan Konseling Individual, *Jurnal Educatio*, Vol. 9. No. 1, (2014), h. 103.

⁸ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2005), h. 91-95

⁹ Latipun, *Psikologi Konseling*, h. 91-95.

¹⁰ Hasan Bastomi, Konseling Emotif Behaviour Therapy (Rebt)-Islami, *Jurnal Of Guidance and Counseling*, Vol. 2, No. 2, (2018), h. 29

¹¹ Sofyan S Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, (Bandung: Alfabeta, 2011), h.75

¹² Faizah Noer Laela, *Bimbingan Konseling Sosial*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2014), h. 107

Menurut Gerald Corey mengasumsikan bahwa terapi rasional emotif itu adalah terapi yang menitikberatkan untuk berfikir, menilai, memutuskan, menganalisis dan bertindak. Dia juga menegaskan bahwa manusia itu memiliki sumber yang tak terhingga bagi aktualisasi potensi dirinya dan bisa mengubah ketentuan-ketentuan pribadi yang dihadapi dalam tatanan suatu masyarakat.¹³

Dalam terapinya, *rational emotive therapy* berusaha untuk menghilangkan pemikiran-pemikiran irasional atau tidak logis dengan mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran yang rasional atau logis melalui menentang, mendebat, dan mempertanyakan hal-hal yang berkaitan dengan keyakinan (*belief*) irasional konseli.¹⁴

Sedangkan menurut Ws. Winkel berpendapat bahwa terapi rasional emotif adalah corak klien yang menekankan pada kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal yang sehat (*Rational Thinking*), berperasaan (*Emoting*), dan berperilaku (*Acting*), sekaligus juga menekankan bahwa perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dan berperasaan manusia dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.¹⁵

Dengan demikian berdasarkan pikiram di atas dapat dipahami bahwa yang disebut dengan terapi rasional emotif yaitu merupakan terapi yang berusaha untuk menghilangkan cara berfikir seseorang klien yang awal mulanya tidak logis dan irasional dengan menggantinya kepada sesuatu yang logis dan rasional dengan cara memberi dorongan kepada seorang klien atas keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan dan membahas keyakinan yang irasional sehingga seseorang klien akan menjadi bahagia, produktif dan berkualitas.

B. Konsep Yang Ditawarkan Terapi Rasional Emotif

Konsep dasar terapi rasional emotif yang dikembangkan oleh Albert Ellis adalah sebagai berikut:

1. Pikiran manusia adalah penyebab dasar dari gangguan emosional. Reaksi emosional yang sehat maupun tidak, bersumber dari pemikiran itu.
2. Manusia mempunyai potensi pemikiran rasional dan irasional. Dengan pemikiran rasional dan inteletiknya manusia dapat terbebas dari gangguan emosional.
3. Pemikiran irasional bersumber pada disposisi biologis lewat pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya.
4. Pemikiran dan emosi tidak dapat dipisahkan.¹⁶
5. Berfikir logis dan tidak logis dilakukan dengan simbol-simbol bahasa.
6. Pada diri manusia sering terjadi self-verbalization, yaitu mengatakan sesuatu terus menerus kepada dirinya.
7. Pemikiran tak logis-irrasional dapat dikembalikan kepada pemikiran logis dengan reorganisasi persepsi. Pemikiran tak logis itu merusak dan merendahkan diri melalui emosionalnya. Ide-ide irasional bahkan dapat menimbulkan neurosis dan psikosis.¹⁷

¹³ Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*, h. 240-241.

¹⁴ Andi Mappiare, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2011), h.157

¹⁵ Ws. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: Grasindo, 1991), h. 364

¹⁶ Nusuki, *Penggunaan Pendekatan Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy Melalui Layanan Konseling Individual*, h. 105

¹⁷ Nusuki, *Penggunaan Pendekatan Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy Melalui Layanan Konseling Individual*, h. 105.

Konsep terapi yang ditawarkan pada proses psikoterapi rasional emotif dalam membantu individu dalam berusaha menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri (berdasarkan *emotive experiential*) yang terdiri atas:

1. Konselor berusaha menunjukkan klien kesulitan yang dihadapi sangat berhubungan dengan keyakinan irasional, dan menunjukkan bagaimana klien harus bersikap rasional dan mampu memisahkan keyakinan irasional dan rasional.
2. Setelah klien menyadari gangguan emosi yang bersumber dari pemikiran irasional, maka konselor menunjukkan pemikiran klien yang irasional, serta klien berusaha kepada keyakinan menjadi rasional.
3. Konselor berusaha agar klien menghindarkan diri dari ide-ide irasionalnya. Dan konselor berusaha menghubungkan antara ide tersebut dengan proses penyalahan dan perusak diri. Proses terakhir adalah konselor berusaha menantang klien untuk mengembangkan filosofi kehidupan yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional dan fiktif.¹⁸

Kemudian pendekatan psikoterapi rasional emotif menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, dan afektif (emotif) yang disesuaikan dengan kondisi klien. Beberapa teknik dimaksud antara lain adalah sebagai berikut:

1. Teknik-teknik kognitif
 - a. *Home work assignment* atau pemberian tugas rumah, yaitu teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan.
 - b. Latihan asertif, yaitu teknik untuk melatih keberanian klien dalam mengekspresikan perilaku-perilaku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran, latihan atau meniru model-model sosial.¹⁹
2. Teknik-teknik afektif

Teknik ini digunakan untuk membantu klien dalam mengidentifikasi emosi dan keyakinan, serta menemukan kesulitan verbalisasi. Pada saat tertentu ada klien yang mampu mengenal perasaan dan kognitifnya, tapi tidak dapat mempergunakannya dalam kejadian-kejadian tertentu. Dalam hal ini teknik yang digunakan antara lain;

- a. Teknik *Assertive Training*, merupakan teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan klien untuk secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan tingkah yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri klien.
- b. Teknik *Sosiodrama*, merupakan teknik yang digunakan untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan yang negatif) melalui suasana yang di dramatisasikan sedemikian rupa sehingga klien dapat secara bebas

¹⁸ Nusuki, *Penggunaan Pendekatan Konseling Rasional Emotif Behavioral Therapy Melalui Layanan Konseling Individual*, h. 108

¹⁹ Gantina, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : PT. Indeks, 2011), h. 220

mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan ataupun melalui gerakan dramatis.²⁰

- c. Teknik *Self Modeling* (diri sebagai model), merupakan teknik yang digunakan untuk meminta klien agar berjanji atau mengadakan komitmen dengan konselor untuk perasaan atau perilaku tertentu. Dalam self modeling ini klien diminta untuk tetap setia pada janjinya dan secara terus-menerus menghilangkan diri dari sikap negatif.
- d. Teknik Mutasi, merupakan teknik untuk menirukan secara terus-menerus suatu model tingkah laku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan tingkah lakunya sendiri yang negatif.²¹

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa konsep dasar terapi rasional emotif adalah pikiran manusia merupakan akar dari gangguan emosional. Manusia memiliki kemampuan untuk berpikir secara rasional dan irasional, yang dipengaruhi oleh disposisi biologis, pengalaman masa kecil, dan budaya. Pemikiran dan emosi saling terkait, dan dalam terapi rasional emotif, konselor membantu klien menyadari pemikiran irasional mereka, mengubahnya menjadi pemikiran yang rasional.

C. Tujuan Terapi Rasional Emotif

Psikoterapi rasional emotif suatu rancangan terapeutik dalam konseling yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, perilaku, yang bertujuan untuk mengatasi pikiran yang tidak logis tentang diri sendiri atau pikiran yang irasional menjadi rasional.²²

Adapun tujuan konseling *rational emotif therapy* yaitu bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan klien yang irasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti: benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah, sebagai akibat berpikir yang irasional, dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri.²³

Tujuan REBT menurut Ellis sendiri yaitu, membantu klien untuk memperoleh falsafat hidup yang lebih realistis yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.²⁴ Namun berdasarkan pandangan dan asumsi tentang hakekat manusia dan kepribadiannya serta konsep teoritik dari REBT, tujuan utama dari terapi ini adalah sebagai berikut:

1. Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan klien yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan diri.

²⁰Gantina, Teori dan Teknik Konseling, h. 220.

²¹ Gantina, Teori dan Teknik Konseling, h. 220.

²² Ahmad Zainul Irfan & Lia Afrianti, *Pengaruh Konseling Rasional Emotif Therapy Terhadap Kecerdasan Emosional*, h. 66

²³Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2013) h. 65.

²⁴Hasan Bastomi, *Konseling Emotif Behaviour Therapy (Rebt)-Islami*, h. 31.

2. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa takut dan rasa bersalah.²⁵

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa REBT merupakan terapi yang sangat menekankan pada pola berfikir seseorang. Terapi ini menganggap bahwa berbagai reaksi emosional yang terus menerus disebabkan oleh keadaan internal yang berulang-ulang dikatakan kepada diri sendiri. Tujuan terapi ini penekannya pada membantu klien membebaskan dirinya dari emosi dan cara berpikir yang tidak logis dan menggantinya dengan cara-cara yang logis.

D. Peran Konselor Dalam Konseling Kelompok *Rasional Emotif Therapy*

Kegiatan terapi kelompok Rasional Emotif Therapy memiliki fungsi khusus. Tugas konselor adalah menunjukkan konseli (anggota kelompok) bagaimana mereka sebagian besar telah menciptakan emosi mereka sendiri dan gangguan perilaku. Kemudian pemimpin anggota kelompok membantu anggota kelompoknya mengidentifikasi dan menentang keyakinan irasional mereka, mendoktrinasi diri dengan keyakinan, dan mengubah pemikiran mereka dengan mengembangkan cara untuk menghentikan pikiran-pikiran yang negatif.²⁶

Peran konselor dalam proses konseling sebagai berikut: Langkah pertama Konselor berusaha menunjukkan kepada konseli bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan yang tidak rasional. Dalam langkah ini, konseli harus belajar memisahkan keyakinan rasional dari yang tidak rasional. Pada tahap ini, peranan konselor adalah sebagai propagandis yang berusaha mendorong, membujuk, meyakinkan, bahkan sampai pada mengendalikannya konseli untuk menerima gagasan yang logis dan rasional. Pada langkah ini peranan konselor ialah menyadarkan konseli bahwa gangguan masalah yang dihadapi disebabkan karena cara berpikirnya yang tidak logis.

Langkah kedua Pada langkah ketiga ini konselor berperan mengajak konseli menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang tidak rasional. Konselor tidaklah cukup menunjukkan kepada konseli bagaimana proses ketidaklogisan berpikir ini, tetapi lebih jauh dari itu konselor harus berusaha untuk mengajak konseli menggunakan cara berpikirnya dengan cara menghilangkan gagasan-gagasan yang tidak rasional,

Langkah ketiga Peranan konselor adalah mengembangkan pandangan-pandangan yang realistis dan menghindarkan diri dari keyakinan yang tidak rasional. Dalam hal ini, konselor berperan untuk menyerang inti cara berpikir yang tidak rasional dari konseli dan mengajarkan bagaimana caranya mengganti cara berpikir yang tidak rasional dengan rasional.²⁷

KESIMPULAN

1. Terapi rasional emotif yang pertama kali dikemukakan oleh Albert Ellis pada tahun 1955, merupakan terapi yang berusaha untuk menghilangkan cara berfikir seseorang klien yang awal mulanya tidak logis dan irasional dengan menggantinya kepada sesuatu yang logis

²⁵Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), h.16.

²⁶Namora Lumongga Lubis hasnida, *konseling kelompok*, ..., h. 153

²⁷Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling konseling kelompok*, ..., h. 90

dan rasional. Semua ini bermula dari hasil pengamatan Ellis terhadap anak yang tidak mencapai kemajuan karena dia tidak memiliki pemahaman yang tepat dalam hubungannya dengan peristiwa yang dialami.

2. Konsep dasar terapi rasional emotif adalah bahwa pikiran manusia merupakan akar dari gangguan emosional. Manusia memiliki kemampuan untuk berpikir secara rasional dan irasional, yang dipengaruhi oleh disposisi biologis, pengalaman masa kecil, dan budaya. Pemikiran dan emosi saling terkait, dan dalam terapi ini, konselor membantu klien menyadari pemikiran irasional mereka, mengubahnya menjadi pemikiran yang rasional.
3. Tujuan dari terapi rasional emotif ini adalah membantu klien membebaskan dirinya dari emosi dan cara berpikir yang tidak logis dan menggantinya dengan cara-cara yang logis. Sehingga klien dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal, serta menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmud, Muhammad dan Mohammad Thohir, *Konseling Islam dengan Terapi Rational Emotif Behavior Untuk Mengubah Wanita Penyanyi Cafe Yang Suka Minum Minuman Keras*, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 3, No. 2, 2013.
- Arifin, *Teori-Teori Counseling Umum dan Agama*, (Jakarta: PT Golden Terayon Press, 1994
- Bastomi, Hasan, *Konseling Emotif Behaviour Therapy Rebt-Islami*, *Jurnal Of Guidance and Counseling*, Vol. 2, No. 2, 2018.
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: PT. Eresco, 1988.
- Gantina, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT. Indeks, 2011.
- Irfan, Ahmad Zainul dan Lia Afrianti, *Pengaruh Konseling Rational Emotif Theapy Terhadap Kecerdasan Emosional*, *Jurnal Society*, Vol. 8, No. 1, 2017.
- Laela, Faizah Noer, *Bimbingan Konseling Sosial*, Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2014.
- Latipun, *Psikologi Konseling*, Malang: UMM Press, 2005.
- Mappiare, Andi, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2011.
- Nusuki, *Penggunaan Pendekatan Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy Melalui Layanan Konseling Individual*, *Jurnal Educatio*, Vol. 9. No. 1, 2014.
- Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Surya, Mohammad, *Teori-Teori Konseling*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003.
- Willis, Sofyan S, *Konseling Keluarga*, Bandung: Alfabeta, 2011.
- Winkel, Ws., *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Jakarta: PT. Gramedia, 2007.