



RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT)

Berbasis Chatboth Dalam Meningkatkan
Harga Diri

Heppi Sasmita, S.Kp, M.Kep.Sp.Jiwa.

Tasman, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom

Ns. Lola Felnanda Amri, S.Kep, M.Kep

Ns. Novayanti, S.Kep, M.Kep, Sp.KMB

RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT) BERBASIS CHATBOTH DALAM MENINGKATKAN HARGA DIRI REMAJA

Penulis:

Heppi Sasmita, S.Kp, M.Kep.Sp.Jiwa.

Tasman, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom

Ns. Lola Felnanda Amri, S.Kep, M.Kep

Ns. Novayanti, S.Kep, M.Kep, Sp.KMB



GETPRESS INDONESIA

RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT) BERBASIS CHATBOT DALAM MENINGKATKAN HARGA DIRI REMAJA

Penulis : Heppi Sasmita, S.Kp, M.Kep.Sp.Jiwa.
Tasman, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom
Ns. Lola Felnanda Amri, S.Kep, M.Kep
Ns. Novayanti, S.Kep, M.Kep, Sp.KMB

ISBN : 978-623-125-506-8

Editor: Ns. Zilfa Azima Putri, S. Tr. Kep
Penyunting: Ns. Netasya Anggraini, S. Tr. Kep
Layout: Isra Hayati Oktavia Lisni
Kontributor: Ns. Zilfa Azima Putri, S. Tr. Kep
Ns. Netasya Anggraini, S. Tr. Kep

PENERBIT GET PRESS INDONESIA
Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022
Jl. Palarik RT 01 RW 06 Kelurahan Air Pacah
Kecamatan Koto Tengah Padang Sumatera Barat
website: www.getpress.co.id
email: adm.getpress@gmail.com

Cetakan pertama, Desember 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk
dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayahNya, maka Penulisan Buku dengan judul **Penerapan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam Meningkatkan Harga Diri Remaja** dapat diselesaikan. Buku ini berisikan bahasan tentang harga diri rendah yang sering dialami remaja, konsep *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), pelaksanaan REBT serta aplikasi penerapan REBT berbasis chatbot untuk mengatasi harga diri rendah yang biasa dialami remaja.

Buku ini masih banyak kekurangan dalam penyusunannya. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan buku ini selanjutnya. Kami mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian Buku ini. Semoga Buku ini dapat menjadi sumber referensi dan literatur yang mudah dipahami.

Padang, September 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR	iv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
DAFTAR PUSTAKA.....	6
BAB 2 KONSEP HARGA DIRI	9
2.1 Pengertian Harga Diri.....	9
2.2 Pembentukan Harga Diri.....	11
2.3 Aspek Harga Diri.....	17
2.4 Asesmen Self Esteem.....	18
DAFTAR PUSTAKA.....	21
BAB 3 KONSEP DASAR RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY	23
3.1 Asumsi Yang Mendasari Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)	23
3.2 Pengertian Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT).....	26
3.3 Karakteristik Rational Emotive Behaviour Therapy.....	27
3.4 Tujuan Rational Emotive Behaviour Therapy	31
3.5 Prinsip Dasar Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT).....	33
3.6 Teknik-Teknik Dalam Pelaksanaan Rational Emotive Behaviour Therapy	36
DAFTAR PUSTAKA.....	42

BAB 4 PROSES PELAKSANAAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY	43
4.1 Prosedur Pelaksanaan Rational Emotive Behaviour Therapy	43
4.2 Tempat Pelaksanaan	46
4.3 Indikasi Pelaksanaan REBT	47
4.4 Peran Terapis	47
4.5 Waktu Pelaksanaan	48
4.6 Langkah-Langkah Pelaksanaan	49
DAFTAR PUSTAKA	52
BAB 5 APLIKASI PENERAPAN REBT BERBASIS CHATBOT	53
DAFTAR PUSTAKA	106
BIODATA PENULIS	107

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1. The ABC Model of Human Interaction.	31
Gambar 5. 1. <i>Tampilan menu kesiapan pengguna chatbot</i> <i>REBT</i>	54
Gambar 5. 2. <i>Tampilan menu utama chatbot REBT</i>	55
Gambar 5. 3. Tampilan menu implementasi REBT.....	56
Gambar 5. 4. Tampilan menu SESI 1 chatbot REBT	57
Gambar 5. 5. Tampilan menu contoh harapan.....	61
Gambar 5. 6. Tampilan menu kejadian yang dialami	62
Gambar 5. 7. Tampilan menu kejadian 1	63
Gambar 5. 8. Tampilan menu kejadian 2	64
Gambar 5. 9. Tampilan menu kejadian 3	64
Gambar 5. 10. Tampilan menu Contoh hubungan kejadian dengan perasaan.....	66
Gambar 5. 11. Tampilan menu SESI 2 chatbot REBT.....	68
Gambar 5. 12. Tampilan salah satu menu SESI 2 yaitu rentang termometer sedih.....	72
Gambar 5. 13. Tampilan menu SESI 3 chatbot REBT.....	76
Gambar 5. 14. Tampilan menu contoh fakta	80
Gambar 5. 15. Tampilan menu contoh opini.....	81
Gambar 5. 16. Tampilan menu Diskusikan perbedaan yang muncul antara fakta dan opini	82
Gambar 5. 17. Tampilan menu SESI 4 chatbot REBT.....	86
Gambar 5. 18. Tampilan menu model kognitif.....	89
Gambar 5. 19. <i>Tampilan menu Rational Self Analisis</i>	95

BAB 1

PENDAHULUAN

Remaja dengan harga diri rendah cenderung tidak berani mencari tantangan-tantangan baru kehidupannya, lebih senang menikmati hal yang tidak penuh tuntutan, cenderung tidak yakin akan pemikiran serta perasaan yang dimiliki. Nadim Saad, (2016) mengatakan anak dengan harga diri rendah biasanya kurang percaya diri pada kemampuannya untuk mencoba tantangan baru karena takut salah dan merasa tidak baik. Seseorang menilai dirinya lebih rendah, cenderung akan menyalahkan diri sendiri sehingga merasa semakin lemah dan melabeli diri sebagai orang yang bodoh, jelek, gagal, putus asa dan tidak bisa dicintai.

Penelitian meta-analisis yang dilakukan (Harris, 2019) memberikan bukti kuat bahwa individu yang mengalami harga diri rendah melihat lingkungan secara negatif dan menganggap sebagai suatu ancaman (Harris, 2019). Hasil penelitian (Manuela Ferreira, 2014) menunjukkan remaja usia 14-21 tahun memiliki harga diri yang tinggi (47,40%) dan konsep diri rendah (45,30%).

Berdasarkan analisis jalur penelitian Masselink et.al (2018) harga diri rendah merupakan kerentanan yang bertahan lama untuk mengembangkan gejala depresi. Harga diri rendah di masa remaja awal diprediksi menimbulkan gejala depresi pada akhir

masa remaja maupun awal masa dewasa. Perilaku yang ditampilkan seseorang dengan harga diri rendah : menolak diri sendiri, merasa tidak berharga dan tidak dapat bertanggungjawab atas kehidupan sendiri (Masselink at.al,2018). Menurut Fortes, Leonardo. de Sousa (2012) dalam penelitiannya juga mendapatkan hasil bahwa 56% remaja memiliki harga diri rendah (Fortes, Leonardo. de Sousa, 2012). Hasil penelitian Nguyen DT, (2019) prevalensi siswa dengan harga diri rendah terdeteksi 19,4% (Nguyen DT,2019).

Harga diri seseorang merupakan sebuah konsep yang berkaitan dengan konsep pencitraan terhadap diri dan konsep terkait hati nurani. Upaya untuk mendefinisikan harga diri sangatlah banyak, Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, (2003) menyatakan bahwa kebanyakan dari mereka mengakui bahwa harga diri mewakili cara seseorang dalam menilai dirinya sendiri yang kaitannya dengan kelompok yang dimilikinya, nilai yang distribusikan pada diri sendiri, sikap positif atau negatif seseorang terhadap diri sendiri serta tingkat kepuasan yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri.

Harga diri rendah memiliki dampak sangat besar terhadap sikap dan kepribadian remaja, salah satunya kasus bunuh diri yang dilakukan siswa karena beban psikhis tidak lulus UN (Susanto, 2018). Hasil penelitian Nguyen DT (2019) keterkaitan harga diri rendah dengan bunuh diri menunjukkan 39.6% siswa harga diri

rendah beranggapan serius untuk bunuh diri, 21.0% merencanakan untuk bunuh diri dan 7,3% siswa melakukan percobaan bunuh diri (Nguyen DT, 2019). Hasil penelitian Mogonea, Florentina (2014) mengenai tingkat harga diri remaja menunjukkan: 8,1% remaja memiliki harga diri yang sangat rendah, 20,5% remaja dengan harga diri rendah, 23,2% remaja memiliki harga diri yang tinggi dan 48,2% memiliki harga diri yang sangat tinggi. Terkait pola asuh orang tua yang mempengaruhi harga diri remaja menunjukkan: bahwa 22,1% orang tua memiliki sifat gaya otoriter, 49,6% dengan gaya berwibawa dan 28,3% dengan gaya permisif. Dampak harga diri rendah yang begitu besar dan perkembangan teknologi yang pesat, maka pada penelitian ini akan dikembangkan sebuah media penerapan REBT berbasis Artificial Intelligence yaitu Chatbot, yang dapat membantu mengidentifikasi pikiran dan perilaku negatif remaja sehingga memudahkan mengendalikannya.

Harga diri rendah memiliki dampak sangat besar terhadap sikap dan kepribadian remaja, salah satunya kasus bunuh diri yang dilakukan siswa karena beban psikhis tidak lulus UN (Susanto, 2018). Hasil penelitian Nguyen DT (2019) keterkaitan harga diri rendah dengan bunuh diri menunjukkan 39.6% siswa harga diri rendah beranggapan serius untuk bunuh diri, 21.0% merencanakan untuk bunuh diri dan 7,3% siswa melakukan percobaan bunuh diri (Nguyen DT, 2019). Untuk mencegah

dampak yang terjadi maka upaya yang dapat dilakukan salah satunya adalah dengan *rational emotive behaviour therapy* (REBT).

REBT merupakan sistem psikoterapi yang menggabungkan akal dan emosi (Ellis 1962b dalam Vernon dan Doyle, 2018). Menurut Lubis dan Hasnida (2016) menjelaskan REBT memusatkan perhatian terutama bagaimana proses berfikir dari cara berfikir tidak logis menjadi logis (Lubis dan Hasnida, 2016). REBT bertujuan menentang dan mempertanyakan keyakinan irasional dan menggantikannya dengan keyakinan rasional sehingga menghasilkan emosi yang sehat tetapi masih negatif (Vernon dan Doyle, 2018). Penelitian Musrukoyah (2018) menunjukkan konseling kelompok REBT mampu meningkatkan harga diri korban bullying (Musrukoyah, 2018). Onyemaechi Ede et al., (2023) dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa REBT merupakan strategi pengobatan yang signifikan yang mengurangi keyakinan irasional dan meningkatkan harga diri anak-anak sekolah dasar (Onyemaechi Ede et al., 2023). Hasil penelitian Pramadifta, Vicka dan Cahyandari (2020) menunjukkan bahwa REBT efektif dalam meningkatkan konsep diri Ramaja SMP. REBT dapat merubah aspek kognitif dan emosional sehingga bisa mengurangi atau bahkan menghilangkan perilaku menyakiti diri sendiri dan mengubah keyakinan yang tidak rasional menjadi rasional sehingga menghasilkan perilaku positif yang dapat

diterima oleh lingkungan (Pramadifta, Vicka dan Cahyandari, 2020).

Dampak harga diri rendah yang begitu besar dan perkembangan teknologi yang pesat, maka pada penelitian ini akan dikembangkan sebuah media penerapan REBT berbasis *Artificial Intelligence* yaitu *Chatbot*, yang dapat membantu mengidentifikasi pikiran dan perilaku negatif remaja sehingga memudahkan mengendalikannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Ellis, A. (2018) 'Reason and Emotion in Psychotherapy. Lyle Stuart'.
- Fortes, L. de S., et al. (2012) 'Self-esteem and its association with socio-demographic characteristics and health behaviors in adolescents. *Revista Brasileira de Epidemiologia*', 15(3), pp. 665-675. Available at: <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2012000300009>.
- Harris, M.A. et al (2019) 'Journal of Personality and Social The Link Between Self-Esteem and Social Relationships : The Link Between Self-Esteem and Social Relationships : A Meta-Analysis of Longitudinal Studies', *Journal of Personality and Social Psychology* Available at: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000265>.
- Lubis dan Hasnida (2016) 'Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Mengatasi Perilaku Negatif Siswa', *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 2(2), pp. 71-76.
- Manuela Ferreira (2014) The impact of self-concept and self-esteem in adolescents' knowledge about HIV/AIDS. Elsevier, *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 112 (2014) 575 – 582

- Masselink, M., et al (2018) 'Low Self-Esteem as a Vulnerability for Depression in Adolescents: A Longitudinal Path Analysis.', *Journal of Youth and Adolescence*, 47(2), pp. 346–357. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0753-0>.
- Mogonea, Florentina (2014), The Role of the Family in Building Adolescents' Self-esteem, *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 127 (2014) 189 – 193, Elsevier.
- Musrukoyah, E. (2018) 'Penerapan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Harga Diri Korban Bullying.', *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 6(1), pp. 41–47.
- Nadim Saad, (2016), Raising Confident Kids 10 Ways to Foster Self-Esteem and Avoid Typical Parenting Mistakes, Best of Parenting Publishing
- Nguyen DT (2019) 'The prevalence of low self-esteem and its impact on mental health in adolescents in Vietnam.', *Asian Journal of Psychiatry*, 44, pp. 124-129. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.09.009>.
- Onyemaechi Ede et al. (2023) 'Raising the self-esteem and reducing irrational beliefs of schoolchildren: The moderating and main effect study', *Medicine*, p. 102:27.
- Pramadifta, Vicka & Cahyandari, R. (2020) 'Rational-Emotive Behavior Therapy to Increase Adolescent Self-Concept', *International Education Studies Journal of Latest Research in Humanities and Social Science (IJLRHSS)*, 03(07). Available at: www.ijlrhss.com %7C%7C PP. 66-69.
- Susanto, A. (2018) *Bimbingan dan Konseling di sekolah Konsep, Teori dan Aplikasinya (ed 1)*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Vernon, A., & Doyle, L. (2018) 'Rational Emotive Behavior Therapy: A Review of the Core Principles.', *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 32(1), pp. 15-27. Available at: <https://doi.org/10.1891/0889-8391.32.1.15>.

BAB 2

KONSEP HARGA DIRI

2.1. Pengertian Harga Diri

Harga diri merupakan perasaan berharga, dihormati, dan diterima yang biasanya berhubungan dengan kesuksesan seseorang dalam kehidupan. Individu yang resilien akan menunjukkan adanya keberhargaan diri melalui usaha yang dilakukannya untuk mencapai tujuan dan kesuksesan dalam kehidupannya. Harga diri pada individu seseorang akan dapat mempengaruhi bagaimana individu tersebut menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupannya. Individu dengan harga diri yang tinggi memiliki dorongan untuk tetap selalu berjuang dalam menghadapi berbagai hal yang tidak menyenangkan atau tantangan yang dihadapi karena hal itu sesuai dengan *value self esteem* yang dimiliki (Munawaroh dan Mashudi, 2018).



Sumber: <https://images.app.goo.gl/JZMbLahwDVbawm2g8>

Harga diri adalah penilaian individu terhadap sesuatu yang telah dicapainya dengan menganalisis sejauh mana perilaku tersebut telah memenuhi cita-cita dirinya (Suhron, 2017). Parstuti, Purwoko dan Hariastuti (2019) juga mengatakan harga diri merupakan evaluasi diri seseorang secara global atau gambaran diri yang menjadi konsep diri seseorang tersebut dan akan mempengaruhi sikap dan perilaku individu (Parstuti, Purwoko dan Hariastuti, 2019).

Harga diri juga merupakan persepsi seseorang tentang citra dirinya yang dikembangkan dari waktu ke waktu. Kondisi ini menunjukkan bahwa citra diri seseorang tersebut sangat bergantung pada hubungan seseorang tersebut dengan keluarga maupun lingkungannya yang juga ikut mencitrakan diri seseorang (Eating Disorders, 2006). Hubungan seseorang dengan keluarga selama masa kanak-kanak diyakini memiliki peran penting terhadap perkembangannya. Orangtua akan dapat menumbuhkan harga diri pada anak-anaknya dengan cara mengekspresikan kasih sayang dan dukungan bagi anak-anaknya serta dengan membantu anak menetapkan tujuan yang realistis untuk membangun suatu persepsi tentang citra diri anak (Engel, 2014).

2.2. Pembentukan Harga Diri

Harga diri seseorang tergantung bagaimana seseorang tersebut menilai dirinya sendiri. Setiap orang dalam kehidupannya melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri ditunjukkan dari hasil interaksi dan pengalamannya dengan orang lain dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Harga diri mulai terbentuk setelah individu lahir, yaitu ketika individu tersebut berhadapan dengan dunia luar, dan berusaha berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya. Interaksi secara minimal akan memerlukan pengakuan, penerimaan peran yang saling tergantung pada orang yang bicara dan orang yang diajak bicara. Interaksi juga menimbulkan pengertian tentang kesadaran diri, identitas diri, dan pemahaman tentang diri sendiri. Proses interaksi inilah yang akan dapat membentuk penilaian seseorang terhadap dirinya sebagai orang yang berarti, berharga, dan menerima keadaan diri apa adanya sehingga individu tersebut mempunyai perasaan harga diri.

Harga diri mengandung arti “siapa dan apa diri saya”. Disamping itu segala sesuatu yang berhubungan dengan diri seseorang tentu akan selalu mendapat penilaian berdasarkan pada kriteria dan standart tertentu, atribut-atribut yang melekat dalam diri individu serta mendapatkan masukan dari orang lain dalam proses berinteraksi. Proses inilah yang dapat menguji individu,

yang akan memperlihatkan standart dan nilai diri yang terinternalisasi dari masyarakat dan oranglain (Susanto, 2018).

Selanjutnya pada diri seseorang dalam memasuki masa remaja, akan muncul peningkatan kesadaran diri yang akan dapat membantunya untuk lebih dapat memahami mengenai dirinya. Pemahaman seseorang terkait diri sendiri bukanlah sesuatu yang tetap, namun akan dapat terjadi perubahan sesuai dengan pengalaman hidup yang dihadapi oleh remaja tersebut. Harga diri juga merupakan bagian dari pemahaman diri bagi remaja, oleh sebab itu harga diri rendah yang terjadi pada remaja tersebut adalah sesuatu yang bersifat fluktuatif dan merupakan konstrak yang dinamis.

Hilangnya harga diri pada remaja akan dapat mempengaruhi setiap aspek kehidupan atau situasi atau keadaan tertentu. Kemungkinan remaja merasa nyaman dengan diri sendiri dalam urusan bisnis, namun sebaliknya mereka memiliki kondisi fisik dan citra diri yang buruk serta menganggap dirinya tidak menarik. Individu menyadari bahwa dirinya unggul dalam olahraga, namun dirinya memiliki sedikit rasa percaya diri secara sosial. Setiap individu mempunyai kekuatan dan kelemahan mereka masing-masing, di mana kita merasa percaya diri dan area lain kita merasa kurang dalam penyesuaian diri. Kehilangan harga diri bagi seseorang secara menyeluruh akan membuat mereka merasa tidak

layak mendapatkan kebahagiaan dan juga tidak cukup baik untuk dibandingkan dengan orang lain.

Pada saat seseorang menilai diri mereka lebih rendah, mereka akan menyalahkan diri mereka sendiri karena segala sesuatunya dianggap tidak beres. Saat seseorang berusaha untuk semakin keras mendapatkan kesempurnaan, maka orang tersebut tidak bisa menghilangkan perasaan destruktif bahwa semua yang dilakukan tidak memadai. Apabila kita secara terus-menerus memperbesar kelemahan yang kita miliki dan melabeli diri kita sendiri sebagai orang yang bodoh, jelek, gagal, putus asa dan tidak bisa dicintai maka tentu akan membuat rasa percaya dirinya akan terganggu. Kesalahan atau kekeliruan sekecil apapun yang kita alami, dianggap besar di mata kita. Di mana kita kehilangan kepercayaan pada kemampuan kita baik untuk berkomunikasi, berhubungan, dan bekerja secara efektif.

Harga diri juga merupakan salah satu konsep sentral dalam kajian psikologi. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan harga diri pada masa remaja adalah bagaimana hubungannya dengan orang lain, terutama orang-orang yang dianggap penting, seperti orang tua, saudara kandung, dan teman-teman dekat. Hubungan remaja dengan orang tua dan teman-teman sebaya merupakan dua sumber dukungan sosial yang sangat membantu dalam pembentukan harga diri yang positif untuk membangkitkan munculnya rasa percaya diri, penghargaan

terhadap diri, rasa yakin terhadap kemampuan diri, rasa berguna, serta rasa bahwa kehadirannya di dunia ini merupakan sesuatu yang berarti. Hal inilah yang akan mempengaruhi perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari.

Saefulloh et al., (2019) menyatakan bahwa ada individu yang memiliki karakteristik harga diri tinggi dan ada pula yang memiliki karakteristik harga diri rendah.

a. Karakteristik harga diri tinggi

Individu yang memiliki karakteristik harga diri tinggi menurut Clemes dan Bean, antara lain: dapat menerima tanggung jawab, menghasilkan prestasi dengan baik, antusias dalam menanggapi tantangan baru, sanggup mempengaruhi orang lain, serta mampu menunjukkan jangkauan perasaan emosi yang luas. Oleh karena itu maka individu yang sudah memiliki harga diri tinggi akan mampu menghadapi tantangan hidup, lebih kreatif, memiliki harapan hidup dan juga dapat membina hubungan baik dengan orang lain.

b. Karakteristik harga diri rendah

Individu yang memiliki karakteristik harga diri rendah, seperti: menghindari situasi yang akan dapat menyebabkan terjadinya kecemasan, sering merendahkan bakat yang ada dalam diri, sering menyalahkan orang lain, merasa tidak ada yang menghargai dirinya, tidak percaya diri dan tidak mampu membina hubungan dengan oranglain.

Sutanto, Ahmad (2018) menjelaskan ada 3 jenis karakteristik harga diri seseorang yaitu:

a. Harga diri tinggi

Seseorang dikatakan memiliki harga diri tinggi apabila individu tersebut memiliki penerimaan dan penghargaan diri yang positif. Kondisi ini biasanya membuat individu tersebut menjadi pribadi yang tenang dan berusaha bertindak efektif serta memiliki tingkat kecemasan yang rendah sehingga individu tersebut memiliki kemampuan dalam mengatasi kecemasan dengan cara yang lebih baik.

Individu yang memiliki harga diri tinggi akan merasa puas dengan karakter dan kemampuan dirinya yang akan dapat membuat individu tersebut merasa lebih aman dalam menyesuaikan diri atau bereaksi terhadap stimulus dan lingkungan sosialnya. Hal ini disebabkan karena penerimaan dan penghargaan diri yang positif yang dimiliki. Harga diri tinggi yang dialami oleh seseorang akan membuat individu tersebut sebagai sesuatu yang bernilai, berarti atau penting dan berharga. Secara sosial, seseorang yang memiliki harga diri tinggi juga memiliki hubungan sosial yang baik, memiliki terampil dan mampu menghadapi situasi eksternal yang penuh dengan tuntutan.

b. Harga diri sedang

Seseorang dengan harga diri sedang terlihat hampir menyerupai harga diri tinggi terutama terkait dengan hal penerimaan diri, seperti halnya merasa diterima dan dibesarkan dilingkungan yang cukup terhormat. Pada kondisi ini biasanya individu cenderung merasa optimis, ekspresif dan mampu menerima kritikan dari lingkungannya. Individu menjadi tidak aktif dibandingkan individu yang memiliki harga diri tinggi dalam mencari pengalaman sosial yang dapat meningkatkan evaluasi dirinya. Hal ini disebabkan karena lingkungan sosial individu tersebut memungkinkan mereka untuk tergantung pada orang lain yang dapat menimbulkan adanya rasa tidak aman.

Harga diri sedang termasuk harga diri yang sehat, apabila individu tersebut tetap rendah hati, memiliki kesadaran bahwa setiap orang harus banyak belajar, tidak merasa sombong dan arogan, tidak memiliki pikiran bahwa dirinya lebih berharga dibandingkan orang lain.

c. Harga diri rendah

Seseorang dengan self esteem rendah biasanya merasa ditolak, merasa ragu-ragu, merasa tidak berharga, adanya perasaan terisolasi, tidak memiliki kekuatan, merasa tidak pantas untuk dicintai, merasa tidak memiliki kemampuan

dalam hal mempertahankan diri sendiri serta merasa tidak mampu dalam melawan kelemahan dirinya sendiri.

Seseorang dengan harga diri rendah akan mengalami penolakan, ketidakpastian, tidak terhormat dan merasa tidak berdaya. Kondisi ini membuat individu merasa terisolasi, tidak dicintai, tidak memiliki kemampuan dalam mengungkapkan dan membela diri yang pada akhirnya dapat mengakibatkan individu merasa selalu lemah untuk melawan kelemahan dirinya.

2.3 Aspek Harga Diri

Veriza et al., (2023) menjelaskan bahwa aspek-aspek harga diri, terdiri dari :

a. Performance Harga diri

Aspek ini kerkaitan dengan kompetisi umum yang dimiliki individu meliputi kemampuan intelektual, prestasi akademik, kapasitas diri, percaya diri, *sefl-efficacy*, dan *self-agency*.

b. Social Harga Diri

Aspek ini berkaitan dengan bagaimana seorang individu mempercayai pandangan oranglain terhadap dirinya. Apabila orang lain terutama masyarakat menghargai mereka maka mereka akan memiliki sosial harga diri yang tinggi. Individu dengan harga diri yang rendah akan merasa cemas saat

berada di publik dan akan merasa sangat khawatir mengenai pandangan mereka dan bagaimana orang lain memandang mereka.

2.4 Asesmen Self Esteem

Berdasarkan Skala Harga Diri menurut Rosenberg, instrumen laporan diri yang banyak digunakan yaitu untuk mengevaluasi harga diri individu, yang diselidiki dengan menggunakan teori respon item. Analisis faktor mengidentifikasi satu faktor umum, bertentangan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang mengekstraksi faktor Kepercayaan Diri dan Depresiasi Diri yang terpisah. A model unidimensi untuk tanggapan item bertingkat sesuai dengan data. Model ini dibatasi 10 item untuk diskriminasi yang sama secara bebas. Uji signifikansi ini menunjukkan bahwa model yang tidak dibatasi lebih cocok dengan data yaitu 10 item dari Skala Harga Diri Rosenberg yang berhubungan dengan harga diri. Pola fungsi diperiksa dari item yang berhubungan dengan isinya, dan observasi dengan implikasi untuk validasi dan mengembangkan instrumen kepribadian masa depan.

Skala Self Esteem menurut (Rosenberg, 1965) yang berhubungan dengan perasaan terhadap diri sendiri:

1. Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya sendiri.
2. Sangat Setuju Setuju Tidak Setuju Sangat Tidak Setuju
3. Kadang-kadang saya berpikir saya tidak baik sama sekali.

4. Sangat Setuju Setuju Tidak Setuju Sangat Tidak Setuju
5. Saya merasa memiliki sejumlah kualitas yang baik.
6. Sangat Setuju Setuju Tidak Setuju Sangat Tidak Setuju
7. Saya mampu melakukan sesuatu sebaik orang lain.
8. Sangat Setuju Setuju Tidak Setuju Sangat Tidak Setuju
9. Saya merasa tidak punya banyak hal untuk dibanggakan.
10. Sangat Setuju Setuju Tidak Setuju Sangat Tidak Setuju
11. Saya tentu saja merasa tidak berguna pada saat tertentu
12. Sangat Setuju Setuju Tidak Setuju Sangat Tidak Setuju
13. Saya merasa bahwa saya adalah orang yang berharga,
setidaknya setara dengan orang lain.
14. Sangat Setuju Setuju Tidak Setuju Sangat Tidak Setuju
15. Saya berharap saya bisa lebih menghargai diri saya sendiri.
16. Sangat Setuju Setuju Tidak Setuju Sangat Tidak Setuju.
17. Secara keseluruhan, saya cenderung merasa bahwa saya
gagal.
18. Sangat Setuju Setuju Tidak Setuju Sangat Tidak Setuju
19. Saya bersikap positif terhadap diri saya sendiri.
20. Sangat Setuju Setuju Tidak Setuju Sangat Tidak Setuju

Penilaian:

Butir 2, 5, 6, 8, 9 diberi skor terbalik. Memberikan “Sangat Tidak Setuju” 1 poin, “Tidak Setuju” 2 poin, “Setuju” 3 poin, dan “Sangat Setuju” 4 poin. Jumlahkan skor untuk sepuluh item. Pertahankan skor dalam skala yang berkesinambungan. Skor yang lebih tinggi menunjukkan harga diri yang lebih tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Eating Disorders.', *Journal of Eating Disorders*, 14(3), pp. 203-211.
- Engel, J.D. (2014) *Model Logo Konseling Untuk Memperbaiki Low Spritual Self Esteem*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Munawaroh, E. and Mashudi, E.A. (2018) *Resiliensi Kemampuan Bertahan Dalam Tekanan Dan Bangkit Dari Keterpurukan*. Jawa Tengah: CV Pilar Nusantara.
- Parstuti, I.Y., Purwoko, B. and Hariastuti, R.T. (2019) 'Gambaran Umum Harga Diri Pada Perilaku Remaja Yang Melakukan Self-Injury', *Jurnal Internasional Multikultural Dan Pemahaman Multiagama*, 6 No.
- Rosenberg, M. (1965) *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
- Saefulloh, A., Syarif, M. and Dahlan, D. (2019) *Model Pendidikan Islam Bagi Pecandu Narkotika*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Suhron, E. (2017) 'Pengaruh Konseling terhadap Peningkatan Harga Diri Remaja.', *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), pp. 23-30.
- Susanto, A. (2018) *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Konsep, Teori, Dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Veriza, E., Rosa, E. and Pahrurazi (2023) *Model Intervensi Modifikasi Perilaku Self Esteem (MIMSE) Dalam Menurunkan Perilaku Beresiko Pada Kesehatan Remaja*. Jawa Tengah: PT Pena Persada Kerta Utama.

BAB 3

KONSEP DASAR RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY

3.1 Asumsi Yang Mendasari Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)

Asumsi yang mendasari *Rational Emotive Behaviour Therapy* yaitu bahwa orang menjadi terganggu ketika mereka menjadikan suatu keinginan atau keinginan menjadi tuntutan mutlak pada alam semesta. Ketika seseorang terganggu mereka berfikir bahwa apa yang mereka inginkan pasti akan terjadi. Mereka gagal membedakan apa yang mereka inginkan dengan apa kenyataan yang mereka hadapi. Penyesuaian emosional memperlihatkan perbedaan antara apa yang diinginkan seseorang dan fakta bahwa alam semesta tidak mempunyai kewajiban untuk menyediakannya.

Albert Ellis pada pertengahan tahun 1950an mendirikan terapi rasional dan merupakan terapis pertama yang menekankan pengaruh kognisi dalam perilaku. Pada awal 1960-an Ellis mengubah nama menjadi terapi emosi rasional (RET), dan kemudian dikembangkan ke terapi perilaku emosi rasional (REBT), konsep ini memperlihatkan bahwa model selalu menekankan interaksi timbal balik antar kognisi, emosi, dan perilaku. REBT adalah salah satu perilaku kognitif pertama terapi, dan saat ini pendekatan ini terus menjadi pendekatan perilaku kognitif yang

utama. Sebagian didasarkan pada pengalamannya sendiri dalam mengatasi masalah emosional dan akibat perilaku mereka yang terhambat selama masa mudanya, Ellis mempelopori banyak hal sejumlah metode berpikir, perasaan, dan berorientasi aktivitas (Ellis, 1996, 2001a, 2004a). Salah satu permasalahan Ellis, misalnya, adalah rasa takut berbicara di depan umum. Untuk mengatasi kecemasannya, Ellis mengembangkan pendekatan filosofis kognitif yang dikombinasikan yang mana ketidaknyamanannya berbicara di depan umum akhirnya menjadi sesuatu yang biasa. Dengan metode perilaku kognitif ini, Ellis telah menaklukkan beberapa ketakutan terburuk yang dialaminya. Di usia 19 tahun Ellis mengalami ketakutan bertemu wanita, dan akhirnya dia memaksakan dirinya untuk menggunakan metode perilaku untuk mengatasi rasa malunya. Dia meyakinkan dirinya sendiri “satu menit yang buruk” untuk mampu berbicara dengan 100 wanita. Ellis memiliki keyakinan bahwa dengan mengambil tindakan tersebut akan membantunya mengatasi masalah takut yang dirasakannya berbicara dengan wanita (Corey, Gerald, 2012).

Ellis, Albert (2003) menjelaskan bahwa REBT didasari dari asumsi bahwa kognitif, emosi dan perilaku seseorang bukanlah menunjukkan bahwa fungsi yang berbeda, namun saling terintegrasi secara instrinsik dan holistik. Pada saat kita merasakan maka kita berfikir dan bertindak, saat kita bertindak maka kita akan merasakan dan berfikir dan saat kita berfikir maka kita akan

merasakan dan bertindak. Lebih lanjut dijelaskan bahwa pada saat seseorang merasa terganggu maka mereka akan berfikir, merasa dan bertindak dengan cara tidak baik dan juga merugikan diri sendiri. Ketika mereka merasa terganggu, maka mereka hampir selalu mengubah sebagian dari kognitif mereka, mengubah reaksi emosional dan mengubah aktivitas mereka.

Secara umum, keyakinan rasional mengacu pada keyakinan yang logis, atau mempunyai dukungan empiris, atau bersifat pragmatis. Suatu keyakinan tidak harus memenuhi ketiga kriteria tersebut untuk menjadi rasional. Namun, suatu keyakinan harus memenuhi setidaknya satu kriteria, atau kombinasi kriteria, agar dapat dianggap rasional (Daniel, David, 2010).

Ellis adalah salah satu psikoterapis pertama yang menganjurkan perubahan aktif pada kliennya. Keyakinan untuk menginduksi perubahan emosional atau perilaku. Ellis juga termasuk yang pertama psikoterapis untuk menggunakan pekerjaan rumah antar sesi, termasuk dipaparan perilaku vivo. Ellis memberikan lokakarya, ceramah, buku, dan tulisan tugas untuk mengidentifikasi, menantang, dan mengganti ide-ide irasional (proses primer) dan untuk memperkuat ide-ide rasional (proses sekunder) yang dicakupnya dalam terapi. Ellis adalah salah satu ahli integrasi psikoterapi pertama. Meskipun REBT jelas memiliki komponen kognitif yang kuat, sejak awal praktik dan tulisannya, Ellis (1955) menganjurkan penggunaan berbagai jenis

metode terapi untuk membantu orang berubah. Dia mendorong penggunaan perumpamaan, hipnosis, sesi kelompok, sesi keluarga, humor, bacaan psiko-edukasi, dukungan interpersonal, tugas menulis, menyanyi, latihan perilaku, tugas pemaparan, tugas tindakan, metafora, perumpamaan, dan pengalaman katarsis. Menurut Ellis (1957), psikoterapi harus mencakup aktivitas apapun yang dapat meyakinkan klien untuk berubah. REBT mungkin telah menjadi psikoterapi integratif pertama.

3.2 Pengertian Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) adalah suatu metode untuk memahami dan mengatasi masalah emosi dan perilaku. REBT merupakan suatu pendekatan kognitif dan perilaku yang mengemukakan fakta-fakta bahwa perilaku yang dihasilkan bukan berasal dari kejadian yang dialami namun dari keyakinan – keyakinan yang tidak rasional (Jensen, 2010). *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dipelopori oleh Dr. Albert Ellis seorang ahli dalam psikoanalisis, yang merupakan seorang psikolog klinik. Awalnya REBT disebut dengan *Rational Therapy* (Terapi Rasional), kemudian berubah menjadi *Rational Emotive Therapy* (Terapi rasional dan emosi) dan akhirnya berubah lagi menjadi *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) pada awal tahun 1990an. REBT adalah salah satu terapi kognitif dan perilaku, walaupun dibangun

secara terpisah namun memiliki banyak kesamaan seperti halnya terapi kognitif (Cognitif therapy). REBT telah dikembangkan lebih dari setengah abad yang lalu secara signifikan dan terus berubah (Froggatt, 2005).

3.3 Karakteristik Rational Emotive Behaviour Therapy

Terapi Rasional Emotif merupakan aliran psikoterpi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia itu dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahar. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan dalam memelihara diri, berbahagia, berfikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan oranglain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri.

Albert Ellis, menjelaskan bahwa manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir secara rasional dan irasional. Ketika seseorang berpikir dan bertindak laku secara rasional maka dirinya akan efektif, bahagia, dan kompeten. Sedangkan berpikir dan bertindak laku secara irasional maka individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional yang muncul pada diri seseorang, sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi baik disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional yang dirasakan seseorang merupakan akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional, yang mana emosi yang menyertai individu tersebut

dalam berpikir penuh dengan prasangka, sangat personal, dan irasional.

Setiap manusia memiliki kepribadian yang berbeda beda antara satu dengan yang lain sesuai dengan tujuan hidup mereka. Tujuan hidup manusia secara umum adalah untuk bertahan hidup, untuk bebas dari kesakitan, dan untuk mencapai kepuasan. Untuk tercapainya tujuan tersebut manusia mempunyai potensi untuk berfikir rasional dan irasional. Pola berfikir yang dialami ini sangat berpengaruh terhadap kehidupan manusia dan terkadang akan menghasilkan kepribadian baik positif maupun negatif berdasarkan cara berpikir orang tersebut. Beberapa gagasan irasional yang menonjol yang terus menerus diinternalisasi tanpa dapat dihindari akan dapat mengakibatkan kekalahan diri. Ellis dan Corey berpendapat sebagai berikut:

- a. Gagasan sangat perlu bagi orang dewasa untuk dicintai atau disetujui oleh setiap orang yang berarti dimasyarakatnya.
- b. Gagasan seseorang yang harus benar-benar kompeten, layak, dan berprestasi dalam segala hal jika seseorang itu menginginkan dirinya dihormati.
- c. Gagasan orang-orang tertentu buruk, keji, atau jahat dan harus dikutuk dan dihukum atas kejahatannya.
- d. Gagasan lebih mudah menghindari daripada menghadapi kesulitan-kesulitan hidup dan tanggung jawab pribadi.

- e. Gagasan adalah merupakan bencana yang mengerikan apabila hal-hal menjadi tidak seperti yang diharapkan.
- f. Gagasan ketidakbahagiaan manusia terjadi oleh penyebab-penyebab dari luar dan bahwa orang-orang hanya memiliki sedikit atau tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan kesusahan-kesusahan dan gangguan-gangguannya.
- g. Gagasan masa lampau adalah determinan yang terpenting dari tingkah laku seseorang sekarang dan bahwa karena dulu sesuatu pernah mempengaruhi kehidupan seseorang, maka sesuatu sekarang memiliki efek yang sama.

Pandangan pendekatan *rasional emotif terapi* tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis, ada 3 pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu:

1. Antecedent event yaitu segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. Perceraian suatu keluarga, kelulusan bagi siswa, dan seleksi masuk bagicalon karyawan merupakan antecedent event bagi seseorang
2. Belief yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (rasional belief) dan keyakinan yang tidak rasional (irrational belief).

Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan karena itu menjadi produktif. Keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan atau sistem berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, karena itu tidak produktif.

3. Emotional consequence merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan antecedent event . Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari Antecedent event tetapi disebabkan oleh beberapa variabel dalam bentuk keyakinan (Belief baik yang rasional belief) maupun yang irrasional belief)

Ketiga teori menjelaskan bahwa sasaran yang harus diubah adalah aspek (belief system) yaitu bagaimana seseorang dapat memandang atau menghayati sesuatu yang irrasional, dan bagaimana terapis harus berperan sebagai pendidik, pengaruh mempengaruhi, sehingga akan dapat untuk mengubah pola pikir klien yang irrasional dan keliru menjadi pola pikir yang rasional.

Sesuai uraian di atas maka rumus di atas seorang terapis harus melawan (dispute) keyakinan-keyakinan irrasional yang dialami klien agar kliennya bisa menikmati dampak-dampak (effects) psikologis positif dari keyakinan-keyakinan yang rasional.

3.4 Tujuan Rational Emotive Behaviour Therapy

Gladding ST, (2022) menjelaskan bahwa tujuan utama REBT berfokus pada membantu masyarakat untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih baik dengan kehidupan yang rasional dan produktif. REBT sebagai salah satu upaya untuk memperbaiki kesalahan dalam penalaran klien dalam menghilangkan emosi yang tidak diinginkan. Klien di REBT mungkin mengungkapkan beberapa perasaan negatif, namun tujuan utamanya adalah membantu mereka menghindari respons yang lebih emosional daripada yang seharusnya. Tujuan lain REBT adalah membantu masyarakat mengubah kebiasaan berpikir dan perilaku yang merugikan diri sendiri. Salah satu cara mencapai tujuan ini adalah melalui ABC REBT: A menandakan pengalaman yang mengaktifkan, B mewakili bagaimana orang tersebut berpikir tentang pengalaman, dan C adalah reaksi emosional terhadap B.

A	B	C
Events	Thoughts	Feelings
	1. Positive 2. Negative 3. Neutral 4. Mixed	

Gambar 3. 1. The ABC Model of Human Interaction.

Individu dengan harga diri rendah pikiran dan perasaan negatif yang muncul sebagai akibat depresi yang dialami. Dalam kasus depresi, peristiwa pengaktifan negatif (biasanya terkait dengan kehilangan) dinilai secara tidak rasional melalui tuntutan dan keyakinan yang merendahkan diri sendiri akibatnya, emosi dan konsekuensi perilaku yang tidak berfungsi. Dalam masalah ini REBT yang dilakukan bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah gaya berpikir klien yang tidak rasional. Pada gangguan depresi, pengobatannya difokuskan pada menemukan dan mengubah tuntutan dan keyakinan yang merendahkan diri sendiri. Tujuan utama lain dari REBT untuk depresi adalah pengembangan kemampuan pasien penerimaan diri tanpa syarat. Yang terakhir, pengobatan berfokus pada pengurangan masalah emosional sekunder (Dryden, Windy dan Bernard, 2019).

Penjelasan yang disampaikan Gladding ST, (2022) bahwa banyak klien percaya bahwa suatu pengalaman secara langsung akan dapat menimbulkan perasaan yang disebut jalan pintas kognitif. Yang tertinggal dari konseptualisasi ini adalah proses berpikir yang mengarah terhadap perkembangan emosi. Misalnya, seseorang mungkin “nilai tidak tuntas” sehingga timbul perasaan “malu”. Malu merupakan jalan pintas kognitif, dimana orang tersebut akan berfikir jika nilai tidak tuntas maka akan ditertawakan teman atau dianggap bodoh oleh guru. REBT membantu orang

mengenali anatomi emosi mereka terkait bagaimana perasaan melekat pada pikiran. REBT mendorong klien untuk lebih toleran terhadap diri sendiri dan orang lain, dalam segala hal. Seseorang adalah manusia yang bisa salah. Melalui REBT seseorang dituntut untuk mencapai kinerja pribadi, daripada memikirkan kesalahan atau kekeliruan. Tujuan ini akan tercapai pada saat individu belajar berpikir rasional, mengubah perilaku yang merugikan diri sendiri, dan menerima diri mereka sendiri tanpa syarat.

3.5 Prinsip Dasar Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)

Tujuh Prinsip Dasar Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) menurut Raymond A. et al (2014) :

1. Prinsip dasar Teori Perilaku Rasional Emotif adalah kognisi yaitu penentu paling penting dari emosi manusia. Kita merasakan apa yang kita pikirkan. Orang lain tidak membuat kita “merasa baik” atau “merasa tidak enak” namun itu tergantung kognitif kita. Peristiwa eksternal berkontribusi secara tidak langsung mendorong atau “menyebabkan” emosi dalam diri kita. Sebaliknya, proses internal seperti persepsi kita, evaluasi persepsi dan terutama penerimaan atau

kegagalan kita untuk menerima persepsi merupakan sumber langsung dan kuat terhadap respons emosional kita.

2. Prinsip kedua menyatakan bahwa pemikiran irasional merupakan faktor penentu utama dari tekanan emosional. Keadaan emosi yang disfungsional dan banyak aspek psikopatologi merupakan hasil dari proses berpikir yang tidak berfungsi.
4. Cara paling efektif untuk mengubah disfungsi emosi yang terganggu dimulai dengan analisis pemikiran kita. Jika kesusahan adalah akibat dari pemikiran irasional, cara terbaik untuk mengatasi kesusahan adalah dengan mengubah pemikirannya.
5. Berbagai faktor, termasuk pengaruh genetik dan lingkungan sebelumnya sebagai etiologi pemikiran irasional dan psikopatologi. Ellis berulang kali menunjukkan bahwa manusia memiliki kecenderungan alami berpikir secara irasional dan rasional. Dia berpendapat bahwa manusia mengembangkan kemampuan berpikir baik secara rasional maupun irasional tentang dunia.
6. Emosi ada untuk memberi sinyal kepada orang-orang bahwa mereka mempunyai masalah yang memerlukan perhatian dan tindakannya. REBT membedakan dua jenis emosi sebagai

reaksi terhadap peristiwa negatif yaitu emosi yang sehat mengarah pada perilaku fungsional, adaptif, dan emosi tidak sehat menyebabkan perilaku disfungsional dan maladaptif. Emosi yang tidak sehat (juga dalam berperilaku) dihubungkan dengan pemikiran yang tidak rasional, sedangkan bagian konstruktif sejalan dengan pemikiran rasional.

7. Rational Emotive Teori Perilaku menekankan pengaruh proksimal terhadap emosi dan perilaku daripada pengaruh historis terhadap perilaku. Latihan dan terus berpegang pada keyakinan yang tidak rasional, bukan bagaimana caranya mereka diperoleh, namun mengarah pada tekanan emosional saat ini.
8. Keyakinan bisa diubah, meski perubahan itu tidak mudah. Keyakinan Irasional diubah menjadi keyakinan rasional melalui upaya aktif dan gigih untuk melakukannya mengenali, menantang, dan merevisi pemikiran seseorang, serta melakukan tindakan yang menentang keyakinannya, sehingga mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan terjadinya pengalaman positif dan pencapaian sasaran pribadi seseorang.

3.6 Teknik-Teknik Dalam Pelaksanaan Rational Emotive Behaviour Therapy

Ellis merekomendasikan suatu pendekatan yang berwawasan luas untuk terapi dengan menggunakan strategi REBT dan pendekatan lainnya namun dipastikan bahwa strategi tersebut sesuai dengan teori REBT. Dibawah ini ada beberapa prosedur yang dapat digunakan menurut (Frogett, 2005). yaitu :

1. Teknik Kognitif

Rational Analysis (Analisis Rasional) ; analisis dari peristiwa yang spesifik untuk mengajarkan klien bagaimana cara membuka dan memperdebatkan keyakinan yang tidak rasional yang biasa digunakan pada sesi pertama dan setelah klien mendapatkan idenya maka klien akan membawanya sebagai pekerjaan rumah (PR).

Double Standard Dispute (Perdebatan Standar Ganda); Bila klien merasa rendah diri terhadap perilakunya, tanyakan apakah mereka akan segera menilai orang lain (seperti teman baik atau terapis) dalam melakukan hal yang sama atau merekomendasikan orang lain untuk berpegang pada keyakinan utamanya.

Catastrophe Scale (Scala Bencana); Ini merupakan tehnik yang berguna untuk mendapatkan perspektif yang hebat. Pada papan tulis putih atau selembar kertas menggambarkan sebuah garis yang menurun dengan

menuliskan 100% pada bagian atas dan 0% pada bagian bawah dan 10% interval diantaranya. Tanyakan pada klien pada tingkat berapa bencana yang dirasakan dari masalah yang dihadapi kemudian masukkan item tersebut ke dalam gambar pada tempat yang tepat kemudian isi tingkatan (level) yang lainnya dengan item yang sesuai dengan pikiran klien. Pada akhirnya apakah klien secara progresif mengubah posisi item yang ditakutkannya dalam skala, sampai ketakutan yang ada dalam perspektifnya dalam hubungannya dengan item lainnya benar.

Devil's Advocad (Severse Role Playing) ; ini adalah tehnik yang efektif dan berguna, didisain agar klien dapat berdebat melawan keyakinan irrasionalnya. Terapis bermain peran dengan mengadopsi keyakinan klien yang tidak berguna dan dengan penuh semangat membantahnya, ketika klien mencoba untuk meyakinkan terapis bahwa keyakinan itu tidak berguna. Tehnik ini terutama digunakan pada klien yang mengetahui keyakinannya yang irrasional namun membutuhkan pertolongan untuk menggabungkan apa yang dipahami.

Reframing; suatu strategi lain untuk mendapatkan kejadian yang buruk menjadi perspektif yang mengevaluasi ulang kejadian tersebut sebagai hal yang mengecewakan, menjadi perhatian dan ketidaknyamanan dari pada

memandangnya sebagai hal yang sangat buruk atau yang tidak tertahankan. Variasi dari reframing adalah membantu klien untuk melihat bahwa kejadian buruk sekalipun selalu mempunyai sisi positif, dan membuat daftar hal-hal positif yang dapat di pikirkan oleh klien.

2. *Imagery Techniques* (Tehnik Perumpamaan)

Time Projection; Tehnik ini di desain untuk menunjukkan bahwa kehidupan seseorang dan dunia secara umum akan terus berlanjut setelah rasa takut dan kejadian yang tidak diinginkan datang dan pergi. Meminta klien untuk melihat kejadian yang tidak diinginkan itu terjadi dan bayangkan kejadian tersebut berjalan terus dalam seminggu, sebulan, enam bulan, setahun, dua tahun dan seterusnya, pertimbangkan bagaimana perasaan klien untuk setiap waktu yang dilewati. Klien akan mampu melihat bahwa hidup akan terus berjalan meskipun mereka membutuhkan penyesuaian diri untuk itu.

The " Blow Up" Technique; Ini adalah variasi dari pembayangan kasus yang terburuk (*Worst – Case Imagery*) yang digabungkan dg menggunakan humor untuk menghasilkan pengalaman hidup yang mengesankan bagi klien. Ini semua melibatkan klien dengan meminta klien untuk membayangkan kejadian yang menakutkan terjadi kemudian dilepaskan keluar seluruhnya sehingga klien

merasakan terhibur karena itu. Menertawakan ketakutan akan membantu dalam mengontrolnya. Teknik ini memerlukan sensitifitas dan waktu yang tepat dalam menggunakannya.

3. *Behaviour Techniques* (Teknik Perilaku)

Exposure; Strategi perilaku biasanya yang sering digunakan dalam REBT adalah dengan melibatkan klien untuk memasuki situasi yang membuatnya takut dan biasanya klien akan menghindar. Seperti “Exposure” yang disengaja, direncanakan dan dibawa dengan menggunakan kognitif dan keterampilan koping lainnya. Tujuannya adalah : (1) menguji validitas ketakutan seseorang (penolakan tidak akan bertahan), (2) De-awfulise them (dengan melihat bahwa catastrophe tidak terjadi), (3) Mengembangkan kepercayaan diri agar dapat melakukan koping (dengan sukses mengatur tindakan seseorang), dan (4) Meningkatkan toleransi terhadap rasa ketidaknyamanan (menemukan peningkatan dalam bertahan).

Shame Attacking; ini adalah tipe dari *exposure* yang melibatkan konfrontasi terhadap rasa takut akan malu dengan bebas melakukan tindakan dengan cara mengantisipasi klien menolak penyerangan (Pada saat waktu yang sama, menggunakan tehnik cognitive dan emosi untuk hanya merasakan perhatian atau kekecewaan).

Risk Taking; Tujuannya adalah untuk menantang keyakinan yang menimbulkan perilaku yang berisiko membahayakan, ketika alasan yang dikatakan dari hasil tidak ada garansinya maka mereka memiliki kesempatan yang berharga. Sebagai contoh seseorang yang takut akan ditolak malah mencoba untuk mengajak seseorang untuk berkencan.

Paradoxical Behaviour ; Ketika klien berharap untuk merubah kecendrungan disfungsi, hal ini mendorong klien secara bebas untuk bertindak dengan suatu cara kontradiksi terhadap kecendrungan tersebut. Latihan untuk perilaku yang baru walaupun tidak secara spontan maka berangsur-angsur terinternalisasi menjadi kebiasaan baru.

Stepping Out of Character ; merupakan salah satu tipe dari *paradoxical behavior*. Sebagai contoh seorang perfeksionis dapat melakukan segala sesuatu dengan bebas untuk yang kurang dari standar mereka biasanya.

Postponing Gratification; Biasanya digunakan untuk melawan rendahnya toleransi terhadap frustrasi dengan bebas mengurangi rokok, memakan makanan yang manis, menggunakan alkohol, aktivitas seksual dan sebagainya.

4. Home Work (Pekerjaan Rumah/ PR)

Pekerjaan rumah (PR) adalah merupakan strategi yang paling penting dalam REBT. Kegiatan yang termasuk didalamnya adalah aktivitas membaca, latihan menolong diri

sendiri dan pengalaman aktivitas. Sesi-sesi dalam terapi adalah sesi-sesi latihan, dimana klien mencoba dan menggunakan apa yang sudah dipelajari.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2012) *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (9th ed.)*. Brooks/Cole Publishing.
- Daniel David (2010) *Rational-Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide*. Springer.
- Disorders, E. (2006) 'Self-Esteem and Body Image in the Context of
- Dryden, W. dan B. (2019) *Cognitive Behavioural Therapy: An Introduction*. Hodder Education.
- Ellis, A. (2003) *Rational Emotive Behavior Therapy: It Works for Me – It Can Work for You*. Prometheus Books.
- Froggatt (2005) 'The Role of Cognitive Therapy in the Treatment of Emotional Problems', *British Journal of Psychotherapy*. [Preprint].
- Gladding, S.T. (2022) *Counseling: A Comprehensive Profession (9th ed.)*. Pearson Education.
- Jensen. (2010), Evaluating the ABC models of rational emotive behaviour therapy theory : an analysis of the relationship between irrational thinking and guilt, Thesis of Science in Psychology. The Faculty of Department Psychology Villanova University. United State. ProQuest LLC

BAB 4

PROSES PELAKSANAAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY

4.1 Prosedur Pelaksanaan Rational Emotive Behaviour Therapy

1. Proses REBT dalam menangani *Low Self Esteem* pada Remaja menurut Dryden, Windy dan Bernard (2019) terdiri dari 3 fase :

Fase 1. Klarifikasi Tujuan dan Langkah Awal (Minggu 1-4)

Tahap pertama proses terapi REBT memiliki tujuan yaitu:

- a. Menilai tingkat keparahan depresi dan mekanisme penyebab terjadinya masalah, penetapan diagnosis, analisis intensitas gejala, dan analisis faktor penyebab (untuk menilai irasional dan pemikiran rasional);
- b. Psikoedukasi, proses psikoterapi dan REBT;
- c. Menilai dan mengembangkan harapan pengobatan yang realistis;
- d. Membahas konseptualisasi umum gangguan depresi—model ABC digunakan untuk mengkonseptualisasikan masalah;
- e. Mengembangkan daftar masalah

- f. Bangun hubungan terapeutik—ditandai dengan empati, penerimaan tanpa syarat, kesesuaian, dan kolaborasi (misalnya, konsensus tujuan, aliansi, umpan balik);
- g. Menerapkan model kognitif ABC/ABCDE—melakukan restrukturisasi kognitif,
- h. Memberikan pekerjaan rumah dan memantau diri sendiri (suasana hati dan perilaku), melatih ABC dan Model ABCDE, eksperimen perilaku yang menguji keyakinan irasional.

Berdasarkan protokol ini, pada sesi pertama terapis fokus pada pengembangan konseptualisasi klinis, membangun hubungan terapeutik, psikopendidikan, dan mengembangkan daftar masalah, diikuti dengan pendekatan setiap masalah dari daftar berdasarkan model REBT ABCDEF.

Fase 2. Implementasi Rencana (Minggu 5–8)

Pada proses terapi REBT tahap kedua bertujuan untuk :

- a. Mengubah keyakinan irasional dan mengembangkan keyakinan rasional. Tahap ini terus berlanjut hingga menjalani seluruh proses dan peran terapis hanya membimbing pasien;
- b. mempraktikkan pola berpikir dan perilaku fungsional baru,

- c. Memberikan pekerjaan rumah: model ABCDE, perencanaan kegiatan, latihan menghilangkan rasa malu, mengomentari pengalaman perilaku.

Pada minggu-minggu berikutnya, terapis fokus pada perubahan dan penurunan keyakinan irasional, dan mengembangkan keyakinan rasional, mengembangkan dan membentuk program harian, tujuan akhir termasuk melakukan eksperimen perilaku (yaitu membaca dua halaman buku). Terapis mendorong klien untuk menyelidiki kemungkinan hubungan antara masalahnya, dan untuk menyelidiki kemungkinan penyebab umum, seperti keyakinan umum yang tidak rasional.

Setelah mengganti kognisi irasional utama, terapis telah mendekati bagian A dari model ABC, peristiwa pengaktifan dalam kehidupan. Untuk tujuan ini terapis menggunakan teknik pemecahan masalah untuk mengajari klien setiap langkah proses untuk menangani masalah tertentu.

Fase 3. Generalisasi, Pemantauan dan Umpan Balik (Minggu 9-12)

Pada proses terapi REBT tahap kedua bertujuan untuk :

- a. Menggeneralisasi pemikiran rasional pada situasi kehidupan nyata;

- b. Mengembangkan kemandirian klien sebagai terapisnya sendiri;
- c. Mendiskusikan pencegahan kekambuhan, dan
- d. Menawarkan pekerjaan rumah: model ABCDE dalam situasi kehidupan nyata, perencanaan kegiatan, identifikasi masalah di masa depan.

Selama fase akhir terapi, terapis fokus pada pengembangan kemandirian untuk mengatasi masalahnya tanpa adanya terapis, menggeneralisasi apa yang dia pelajari dalam kehidupan nyata. Klien mengembangkan keterampilannya untuk menghindari kekambuhan.

4.2 Tempat Pelaksanaan

Rational Emotive Behaviour Therapy dilaksanakan di tempat yang tenang, nyaman dan jauh dari kebisingan. Hal ini terkait dengan menjaga kerahasiaan informasi yang akan disampaikan klien dan juga kenyamanan klien untuk mengungkapkan perasaan pada terapi.

4.3 Indikasi Pelaksanaan REBT

Dryden, Windy dan Bernard (2019) menjelaskan bahwa REBT telah terbukti sangat efektif di kalangan remaja untuk berbagai presentasi masalah seperti: kecemasan dan fobia (Silverman, Pine, & Viswesvaran, 2008), gangguan obsesif-kompulsif (Barrett, Farrell, Pina, Perls, & Piacentini, 2008), trauma (Cohen, Mannarino, & Murray, 2011), fobia sosial (Crawley, Beidas, Benjamin, Martin, & Kendall, 2008), depresi (Vernon, 2006c), agresi (DiGiuseppe & Kelter, 2006), gangguan makan (Phillips & Rogers, 2011) dan ADHD (Doyle & Terjesen, 2006). REBT juga telah secara luas dianggap sebagai pendekatan pencegahan yang sangat efektif di sekolah (Bernard, Ellis, & Terjesen, 2006; Vernon, 2009).

REBT mengajarkan anak cara mengembangkan keterampilan berpikir kritis, membedakan antara fakta dan asumsi, mengidentifikasi keyakinan irasional dan kognisi yang menyimpang, membedakan antara emosi yang sehat dan tidak sehat, mengidentifikasi apa yang menyebabkan gangguan emosi, dan mengembangkan berbagai cara untuk menantang keyakinan irasional.

4.4 Peran Terapis

Pendekatan REBT seorang terapis menurut Gladding, ST (2022) bersifat aktif, langsung, provokatif, dan konfrontatif. Terapis adalah sebagai instruktur yang mengajar dan mengoreksi kognisi

klien. Melawan keyakinan yang sudah mendarah daging membutuhkan lebih dari sekedar logika, konsistensi terkait perhatian dan pengulangan. Oleh karena itu, seorang terapis REBT harus mendengarkan, menunjukkan perhatian sepenuhnya atas pernyataan yang tidak logis atau salah dari klien dan menantang mereka. Selama proses, terapis harus menunjukkan kepedulian terhadap klien mereka dengan memperhatikan perilaku mereka, sering mengajukan pertanyaan untuk klarifikasi, mengingat detail pribadi tentang klien dan masalahnya, menggunakan humor yang lembut, serta upaya aktif untuk membantu klien memecahkan masalah yang sulit.

Karakteristik terapis yang diharapkan : harus cerdas, berpengetahuan, empati, hormat, tulus, konkrit, gigih, ilmiah, tertarik membantu orang lain, dan terlibat dalam penggunaan REBT sendiri. Mereka juga harus mengadopsi inti humanistik REBT yaitu filosofi penerimaan diri tanpa syarat, penerimaan orang lain tanpa syarat, dan penerimaan hidup tanpa syarat (Ellis, 2019 : dalam Gladding ST, 2022).

4.5 Waktu Pelaksanaan

Jumlah sesi intervensi REBT yaitu 10 - 12 sesi dimana masing-masing sesi dilaksanakan 50 menit. **Tahap pertama** terapi, pada minggu 1-4 harus fokus pada kondisi umum konseptualisasi, membangun hubungan terapeutik, psikoedukasi, dan mengembangkan daftar

masalah, diikuti dengan pendekatan setiap masalah dari daftar tersebut berdasarkan model REBT ABCDEF. **Tahap kedua** yaitu dalam 4 minggu berikutnya, terapis harus fokus mengatasi dan mengurangi keyakinan irasional, sekaligus mengembangkan keyakinan rasional. Pada tahap ini disarankan untuk mendorong klien untuk mengambil perspektif dan investasi yang lebih besar, menyelidiki kemungkinan hubungan antara masalah-masalah mereka, dan menyelidiki kemungkinan-kemungkinan umum penyebab, seperti keyakinan umum yang tidak rasional. **Tahap ketiga** merupakan tahap terakhir dari terapi harus dilakukan terlebih dahulu terhadap klien untuk menangani masalah mereka tanpa adanya terapis, generalisasi apa yang mereka pelajari dalam kehidupan nyata, dalam lingkungan ekologis mereka. Klien juga keterampilan yang diajarkan untuk menghindari kekambuhan dan untuk mengelola kemungkinan masalah ketergantungan (Dryden, Windy dan Bernard 2019).

4.6 Langkah-Langkah Pelaksanaan

Beberapa tahapan yang perlu diperhatikan dalam menerapkan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT), yaitu:

- 1) Bekerjasama dengan klien
 - a) Membina hubungan baik dengan klien yang dapat dicapai dengan mengembangkan rasa empati, kehangatan dan penghargaan.

- b) Menggali permasalahan/gangguan sekunder atau hal yang mengganggu klien sehingga membuat klien berusaha mencari bantuan.
 - c) Menjelaskan kepada klien terkait alternatif perubahan yang bisa dicapai dan kemampuan terapis untuk membantu klien mencapai tujuan pelaksanaan REBT.
- 2) Melakukan asesmen terkait masalah, orang dan situasi
- a) Diawali dengan mengidentifikasi pandangan-pandangan klien yang dianggap salah.
 - b) Identifikasi perasaan klien yang mengalami masalah ini.
 - c) Lakukan asesmen dengan mengidentifikasi latar belakang personal dan social, kedalaman masalah yang dialami, hubungan dengan kepribadian individu, dan sebab-sebab non-psikis yang dialami seperti: kondisi fisik, lingkungan, dan penyalahgunaan obat.
- 3) Mempersiapkan klien yang akan mengikuti terapi
- a) Melakukan klarifikasi dan membuat persetujuan terkait tujuan terapi yang akan dilakukan dan memotivasi klien untuk berusaha berubah.
 - b) Melakukan diskusi terkait pendekatan yang akan digunakan dan implikasinya.
- 4) Melaksanakan program penanganan

- a) Melakukan analisis terkait inti masalah yang terjadi, berupaya untuk menggali keyakinan-keyakinan yang terlibat dalam masalah
- b) Berusaha untuk membantu mengurangi ketakutan klien atau memodifikasi tingkah laku dari klien tersebut.
- c) Menggunakan teknik-teknik tambahan yang diperlukan.

5) Melakukan evaluasi terkait kemajuan

Sebelum berakhirnya intervensi, terapis hendaknya memastikan apakah klien mampu mencapai perubahan secara signifikan dalam berpikir.

6) Mempersiapkan klien untuk mengakhiri terapi

Berusaha menyiapkan klien untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah dicapai. Selain itu, mempersiapkan konseli untuk dapat menerima adanya kemungkinan kemunduran dari hasil yang sudah dicapai atau kemungkinan mengalami masalah dikemudian hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Dryden, W. dan B. (2019) *Cognitive Behavioural Therapy: An Introduction*. Hodder Education.
- Ellis, A. (2019) 'The Myth of Self-Esteem: A Rational Emotive Behavior Therapy Perspective'.
- Gladding, S.T. (2022) *Counseling: A Comprehensive Profession (9th ed.)*. Pearson Education.

BAB 5

APLIKASI PENERAPAN REBT BERBASIS CHATBOT

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) adalah suatu metode untuk memahami dan mengatasi masalah emosi dan perilaku. REBT merupakan suatu pendekatan kognitif dan perilaku yang mengemukakan fakta-fakta bahwa perilaku yang dihasilkan bukan berasal dari kejadian yang dialami namun dari keyakinan – keyakinan yang tidak rasional (Jensen, 2010).

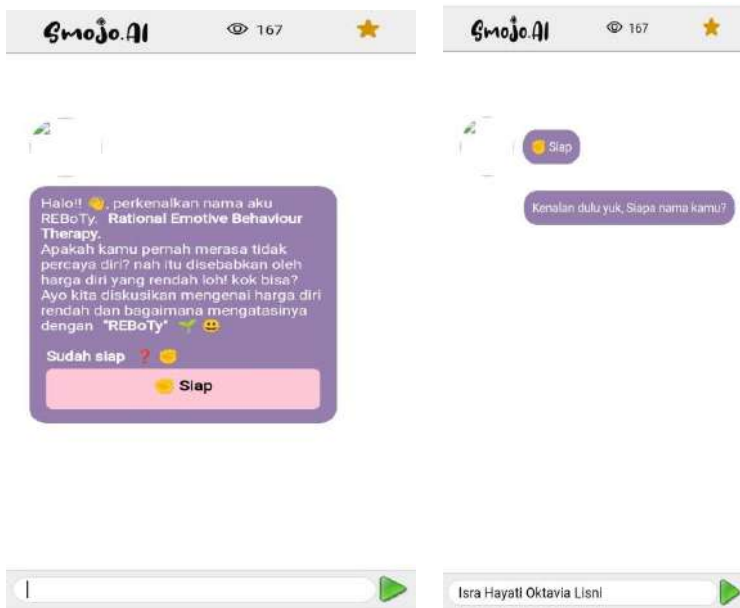
Chatbot REBT ini merupakan sebuah inovasi yang dimanfaatkan sebagai media teknologi dalam menurunkan harga diri rendahpada remaja. Tujuan spesifik chatbot REBT ini untuk membantu individu/masyarakat mengubah kebiasaan berpikir dan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dengan belajar cara mengubah keyakinan irrasional menjadi lebih rasional melalui pembelajaran dan latihan kognitif, emosi dan perilaku yang dikemas dalam bentuk Chatbot REBT.

Chatbot REBT ini dapat diakses dari manapun dan kapanpun melalui smartphone/komputer. Untuk masuk ke Chatbot REBT dapat mengakses link Website di bawah ini :

<https://app.smojo.org/kilaunada/REBoTy>

Tata Cara Penggunaan :

- Salin Link Website di google/browser di smartphone/komputer pengguna
- Setelah masuk, Chatbot REBT akan bertanya tentang kesiapan pengguna dalam penggunaan layanan. Lalu pengguna akan diarahkan untuk memasukkan nama (boleh nama inisial ataupun nama asli). Setelah mengetikkan nama, pengguna pun dapat mengakses menu utama dari chatbot REBT ini.



Gambar 5. 1. Tampilan menu kesiapan pengguna chatbot REBT

- Chatbot REBT terdiri dari 2 menu utama yang dapat dipilih oleh pengguna sesuai dengan informasi yang mereka butuhkan. 2 menu utama ini antara lain :

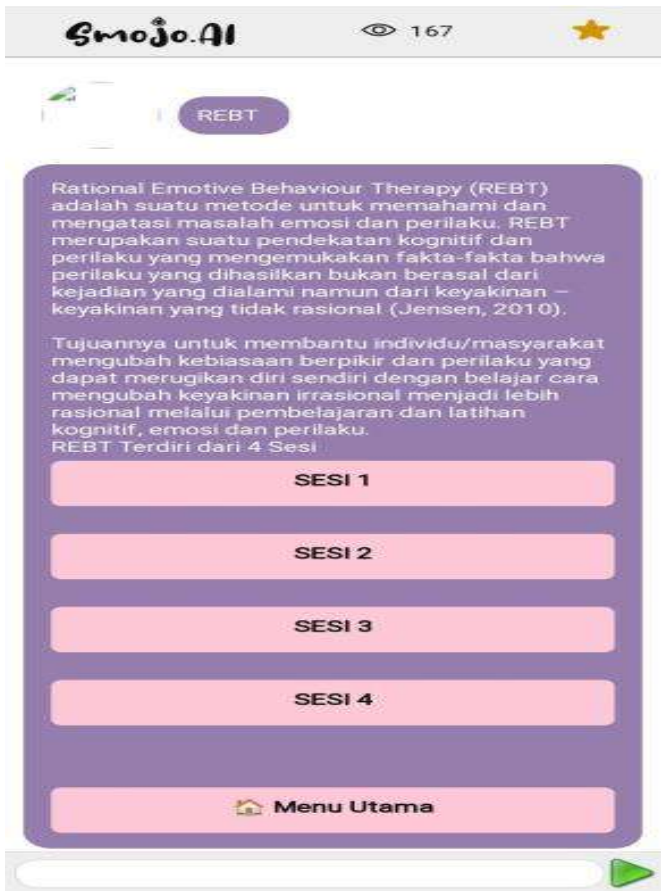
1. Penjelasan terkait Harga Diri Rendah
2. Implementasi REBT



Gambar 5. 2. Tampilan menu utama chatbot REBT

- d. Setelah pengguna memilih salah satu dari 2 menu utama, maka pengguna akan menerima seputar informasi terkait menu yang dipilih. Sebagai contohnya menu 2 yaitu Implementasi REBT yang terdiri dari 5 menu diantaranya yaitu :
- 1) SESI 1
 - 2) SESI 2
 - 3) SESI 3
 - 4) SESI 4

5) SESI 5



Gambar 5. 3. Tampilan menu implementasi REBT

- e. Jika telah selesai menggunakan chatbot REPENA maka pengguna dapat meng-klik tanda keluar pada halaman utama chatbot REPENA. Dan otomatis pengguna akan dikeluarkan oleh sistem sesuai dengan permintaan pengguna.

Adapun penjelasan lebih lanjut dari penggunaan menu implementasi REBT sebagai berikut :

SESI 1 : Bina hubungan saling percaya dan menyampaikan harapan-harapan



Gambar 5. 4. Tampilan menu SESI 1 chatbot REBT

A. Tujuan

1. Klien mampu menjalin hubungan saling percaya dengan terapis

2. Klien mampu menyampaikan keinginan dan harapan yang diinginkan selama program REBT
3. Klien mampu menyampaikan kejadian-kejadian yang dialami dan bagaimana perasaannya terkait kejadian tersebut

B. Langkah-langkah

1. Alat

- a. AVA
- b. Alat tulis
- c. Handphone/Android

2. Setting Tempat

Klien dan terapis berada dalam suatu ruangan yang tenang dan nyaman

3. Metode

- a. Diskusi
- b. Tanya jawab

4. Pelaksanaan

a. Persiapan

- 1) Melakukan screening untuk menjaring responden yang akan ikut program REBT.
- 2) Membuat kontrak dengan klien
- 3) Mempersiapkan alat dan tempat yang kondusif.

b. Fase Orientasi

- 1) Salam Terapeutik

- a) Perkenalkan nama dan nama panggilan terapis (pakai papan nama)
 - b) Menanyakan nama dan panggilan klien
- 2) Evaluasi/Validasi
- a) Menanyakan perasaan klien pada saat ini
 - b) Menanyakan pada klien apakah ada perasaan sedih, merasa tidak dihargai atau merasa tidak dipedulikan? Apa yang dilakukan klien sehubungan dengan munculnya perasaan tersebut?
- 3) Kontrak :
- a) Menjelaskan pengertian REBT menggunakan chatboth dan tujuan terapi yaitu membantu klien mengontrol rasa sedih dengann cara mengubah keyakinan irrasional menjadi lebih rasional melalui pembelajaran latihan kognitif, emosi dan perilaku.
 - b) Memberikan penjelasan tentang proses pelaksanaan REBT menggunakan chatboth dan tugas yang harus dilakukan. Pelaksanaan REBT terdiri dari 5 sesi yang harus dilewati masing-masing klien. Waktu

pelaksanaan masing-masing sesi 30-60 menit.

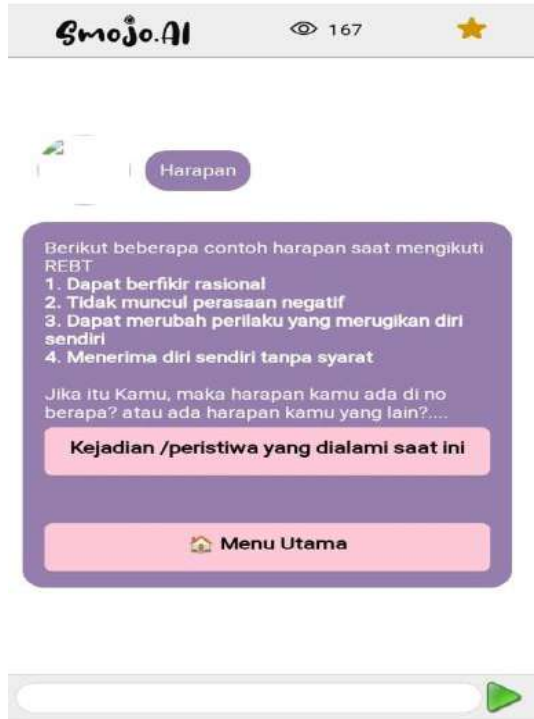
- c) Memberikan penjelasan tentang peraturan dalam pelaksanaan terapi yaitu diharapkan klien berpartisipasi aktif dalam mengikuti terapi dari awal sampai akhir sesi.

c. Fase Kerja

- 1) Diskusikan Bersama klien terkait:
 - a) Kejadian dan harapan mengikuti REBT menggunakan chatboth.

Contoh harapan mengikuti REBT:

- (1) Dapat berfikir rasional
- (2) Tidak muncul perasaan negative
- (3) Dapat merubah perilaku yang merugikan diri sendiri
- (4) Menerima diri sendiri tanpa syarat

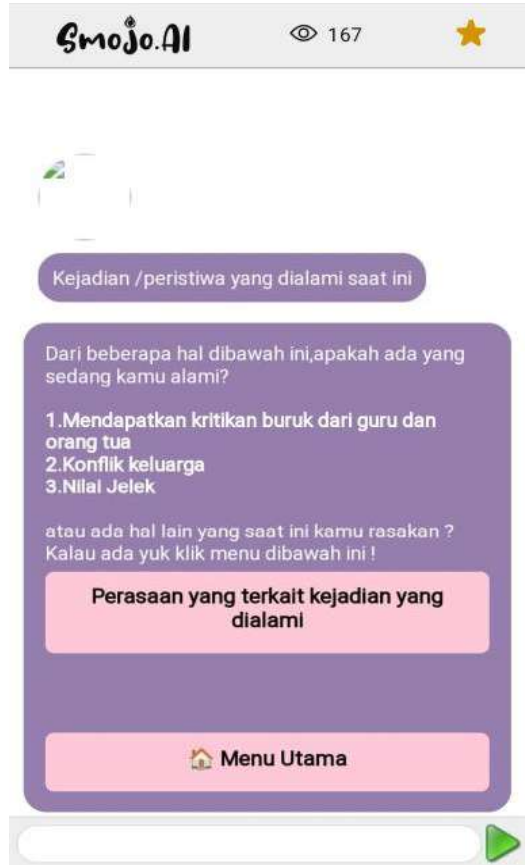


Gambar 5. 5. Tampilan menu contoh harapan

b) Kejadian yang dialami saat ini

Contoh kejadian yang dialami:

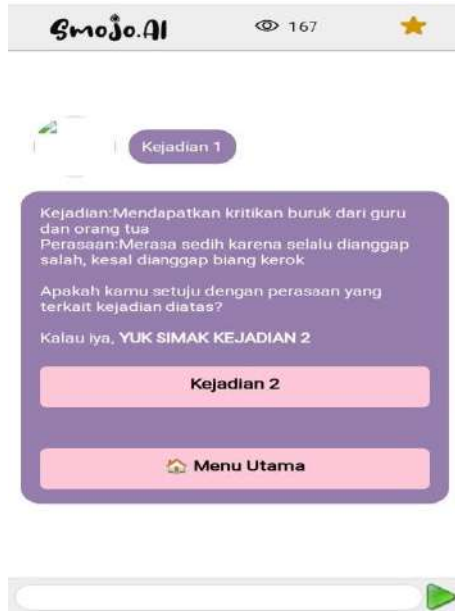
- (1) Mendapatkan kritikan buruk dari guru dan orang tua
- (2) Konflik keluarga
- (3) Nilai Jelek
- (4)**Tuliskan kejadian lain yang pernah dialami**



Gambar 5. 6. Tampilan menu kejadian yang dialami

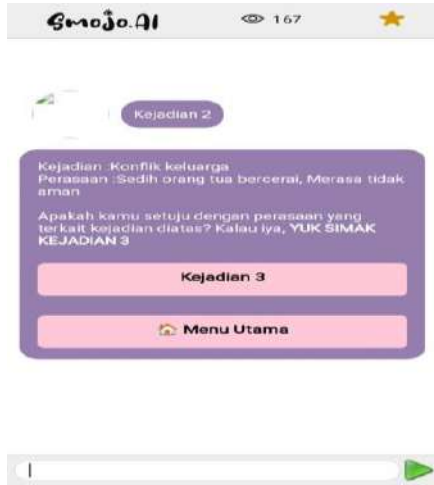
c) Perasaan terkait kejadian yang dialami

Contoh perasaan terkait kejadian:



Gambar 5. 7. Tampilan menu kejadian 1

- (1) Kejadian : Mendapatkan kritikan buruk dari guru dan orang tua
- Perasaan: Merasa sedih karena selalu dianggap salah, kesal dianggap biang kerok



Gambar 5. 8. Tampilan menu kejadian 2

(2) Kejadian : Konflik keluarga

Perasaan : Sedih orang tua bercerai,
Merasa tidak aman



Gambar 5. 9. Tampilan menu kejadian 3

(3) Kejadian : Nilai Jelek

Perasaan : Sedih lihat teman nilainya bagus, cemas orang tua akan marah

(4)**Silahkan tuliskan kejadian yang dialami lainnya dan tuliskan perasaan yang Ananda rasakan saat itu.**

d) Hubungan kejadian dengan perasaan yang dialami.

Contoh hubungan kejadian dengan perasaan :

(1) Pernah berbuat salah seperti mengganggu teman dan dicap sebagai pengganggu oleh guru. Muncul rasa sedih karena guru sudah melabel dan merasa kesal selalu dianggap salah sebagai pengganggu dikelas walaupun tidak berbuat apa-apa.

(2) Perceraian orang tua sehingga merasa keluarga tidak utuh lagi. Merasa terabaikan karena orang tua sibuk dengan diri masing-masing. Pertengkaran dalam rumah baik antara ayah dan ibu atau dengan anak-anaknya membuat suasana tidak nyaman dan aman.

- (3) Mendapat nilai jelek sehingga merasa diri bodoh, tidak mampu. Merasa sedih teman-teman nilai bagus dan juga ada rasa cemas apabila diketahui orang tua nilai jelek, pasti akan dimarahi.
- (4)Silahkan tuliskan hubungan antara kejadian yang anda alami tersebut dengan perasaan yang dialami.



Gambar 5. 10. Tampilan menu Contoh hubungan kejadian dengan perasaan

- 2) Meminta klien menuliskan kejadian yang dialami, perasaan yang muncul dan hubungannya
- 3) Memberikan reinforcement positif.

d. Fase Terminasi

- 1) Evaluasi :
 - a) Menanyakan perasaan klien setelah mengikuti kegiatan REBT sesi 1
 - b) Meminta klien menyampaikan kembali kejadian dan perasaan yang dialami klien.
 - c) Memberikan pujian/reinforcement yang sesuai
- 2) Rencana Tindak Lanjut
 - a) Menganjurkan klien untuk mengidentifikasi kejadian-kejadian lain yang dialami terkait dengan harga diri rendah yang dialami serta perasaan yang muncul akibat kejadian tersebut.
- 3) Kontrak yang akan datang
 - a) Menyepakati topik pertemuan yang akan datang (sesi 2) yaitu terkait rentang perasaan senang sampai sedih yang dirasakan (termometer perasaan).

- b) Menyepakati waktu dan tempat pelaksanaan pertemuan sesi 2.

e. Evaluasi Dokumentasi

No	Situasi	Kondisi yang dialami
1	Kontrak kegiatan	
2	Kejadian/Peristiwa yang dialami	
3	Perasaan terkait kejadian	
4	Hubungan kejadian dan perasaan	

SESI 2 : Memahami rentang perasaan senang sampai sedih yang dialami klien.



Gambar 5. 11. Tampilan menu SESI 2 chatbot REBT

A. Tujuan

1. Klien mampu membuat thermometer perasaan sendiri
2. Klien mampu mengevaluasi manfaat atau kegunaan thermometer perasaannya

B. Langkah-langkah

1. Alat

- a. Alat tulis
- b. Handphone/Android
- c. Buku kerja

2. Setting Tempat

Klien dan terapis berada dalam suatu ruangan yang tenang dan nyaman

3. Metode

- a. Diskusi
- b. Tanya jawab

4. Pelaksanaan

a. Persiapan

- 1) Membuat kontrak dengan klien
- 2) Mempersiapkan alat dan tempat yang kondusif.

b. Fase Orientasi

1) Salam Terapeutik

- a) Terapis mengucapkan salam

2) Evaluasi/Validasi

- a) Menanyakan perasaan klien pada saat ini

- b) Menanyakan pada klien apakah ada kejadian yang dialami yang membuat klien merasa sedih, merasa tidak dihargai atau merasa tidak dipedulikan? Bagaimana perasaan sedih, merasa tidak dipedulikan dan rasa tidak dihargai tersebut berkaitan dengan kejadian yang dialami?
 - c) Memberikan reinforcement positif atas kemampuan klien.
- 3) Kontrak :
- a) Menyepakai topik pertemuan kedua (sesi 2) yaitu memahami rasa senang sampai sedih yang dirasakan (termometer perasaan).
 - b) Menyampaikan tujuan termometer perasaan agar klien dapat mengetahui rentang perasaan senang sampai sedih yang dirasakan.
 - c) Menyampaikan waktu pelaksanaan masing-masing sesi 30-60 menit.
 - d) Mengingatkan klien kembali tentang peraturan dalam pelaksanaan terapi yaitu diharapkan klien berpartisipasi aktif dalam mengikuti terapi dari awal sampai akhir sesi.

c. Fase Kerja

- 1) Mendiskusikan Bersama klien tentang thermometer perasaan: Termometer perasaan ini merupakan salah satu metode kognitif yang disebut Catastrophe Scale (Skala bencana). Menjelaskan pada rentang respon ini mulai dari 0% sampai 100%. Garis ini menunjukkan rentang perasaan senang dan perasaan sedih yang dialami, dimana 100% menunjukkan tingkat perasaan sedih yang dialami mencapai puncaknya dan 0% menunjukkan perasaan senang klien (tidak ada rasa sedih). Kemudian klien diminta menuliskan kejadian yang dialami dan bagaimana perasaan klien terhadap kejadian tersebut, maka pada level (rentang perasaan tersebut ditempatkan kejadian yang dialami.



Gambar 5. 12. Tampilan salah satu menu SESI 2 yaitu rentang termometer sedih

- 2) Klien dibimbing untuk membuat thermometer perasaan sendiri
 - a) Mendiskusikan kejadian yang dialami klien
 - b) Menanyakan pada klien perasaan yang muncul akibat kejadian tersebut
 - c) Tuliskan thermometer perasaan yang dialami pada level perasaan senang 0% dan sedih 100% yang dirasakan terkait kejadian tersebut.
 - d) Diskusikan hubungan kejadian dan perasaan yang dialami klien.

- e) Memberikan reinforcement positif terhadap kemampuan klien
 - f) Meminta klien menyampaikan manfaat dan kegunaan thermometer perasaan tersebut.
- 3) Mengajarkan klien Latihan sendiri melakukan thermometer perasaan sendiri
- a) Mendiskusikan dengan klien 1 kejadian yang membuat klien merasa sedih
 - b) Menanyakan perasaan klien terkait kejadian tersebut
 - c) Menyuruh klien menuliskan thermometer perasaan yang dialami pada level perasaan senang 0% dan sedih 100% yang dirasakan terkait kejadian tersebut.
 - d) Diskusikan hubungan kejadian dengan perasaan yang dialami klien.
 - e) Memberikan reinforcement positif terhadap kemampuan klien membuat thermometer perasaan sendiri.
 - f) Meminta klien menyampaikan manfaat dan kegunaan thermometer perasaan tersebut.

d. Fase Terminasi

1) Evaluasi :

- a) Menanyakan perasaan klien setelah mengikuti kegiatan REBT sesi 2 selesai
- b) Meminta klien menyampaikan termometer perasaan yang dibuat dan menanyakan manfaat dan kegunaannya
- c) Memberikan pujian/reinforcement yang sesuai terhadap kemampuan klien dalam membuat termometer perasaan.

2) Rencana Tindak Lanjut

- a) Menganjurkan klien untuk menggunakan termometer perasaan untuk kejadian lain yang menimbulkan perasaan sedih
- b) Mendiskusikan kejadian yang dialami dan menempatkan reaksi emosi sedih pada termometer perasaan yang ada.

3) Kontrak yang akan datang

- a) Menyepakati topik pertemuan yang akan datang (sesi 3) yaitu terkait belajar membedakan antara fakta dengan opini/persepsi dari kejadian yang dialami klien.

- b) Menyepakati waktu dan tempat pelaksanaan pertemuan sesi 3

5. Evaluasi Dokumentasi

Format Evaluasi
Sesi II REBT: Persiapan kognitif: Memahami perasaan yang timbul dalam rentang bahagia sampai sedih

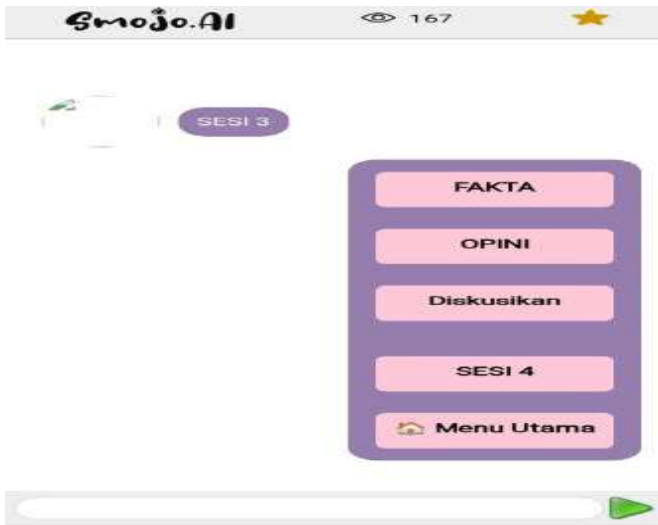
No	Situasi	Klien	
		Ya	Tidak
1	Menyepakati Kontrak kegiatan		
2	Mampu Membuat Termometer perasaan sendiri		
3	Mampu menyebutkan Manfaat dan kegunaan termometer perasaan		
4	Aktif dalam diskusi		

Keterangan :

Ya : Apabila klien melakukan

Tidak: Apabila klien tidak melakukan

SESI 3 : Fakta melawan opini



Gambar 5. 13. Tampilan menu Sesi 3 chatbot REBT

A. Tujuan

1. Klien mampu melihat kejadian atau peristiwa berdasarkan fakta atau opini.
2. Klien mampu membedakan fakta dan opini dari kejadian atau peristiwa yang dialami

B. Langkah-langkah

1. Alat
 - a. Alat tulis
 - b. Modul
 - c. Handphone/Android

- d. Buku kerja
- e. Buku evaluasi
- 2. Setting Tempat

Klien dan terapis berada dalam suatu ruangan yang tenang dan nyaman
- 3. Metode
 - a. Diskusi
 - b. Curah Pendapat
 - c. Tanya jawab
- 4. Pelaksanaan
 - a. Persiapan**
 - 1) Membuat kontrak dengan klien
 - 2) Mempersiapkan diri, alat dan tempat yang kondusif.
 - b. Fase Orientasi**
 - 1) Salam Terapeutik
 - a) Terapis mengucapkan salam
 - 2) Evaluasi/Validasi
 - a) Menanyakan perasaan klien pada saat ini
 - b) Menanyakan pada klien apakah ada kejadian atau peristiwa lain yang dialami yang membuat klien merasa sedih, merasa tidak dihargai atau merasa tidak dipedulikan terkait dengan kejadian atau peristiwa tersebut.

- c) Menanyakan latihan klien menggunakan termometer perasaan untuk kejadian/peristiwa lainnya.
- d) Melihat buku kerja terkait penggunaan termometer perasaan saat mengalami rasa sedih.
- e) Memberikan reinforcement positif atas kemampuan klien.

3) Kontrak :

- a) Menyepakai topik pertemuan ketiga (sesi 3) yaitu membedakan antara fakta dan opini, tujuannya adalah agar klien dapat mengetahui kejadian atau peristiwa yang dialami adalah nyata atau hanya sekedar persepsi atau opini.
- b) Waktu pelaksanaan pertemuan 20 – 30 menit di ruangan yang nyaman bagi klien dan terapis.
- c) Mengingatkan klien kembali tentang peraturan dalam pelaksanaan terapi yaitu diharapkan klien berpartisipasi aktif dalam mengikuti terapi dari awal sampai akhir sesi.

c. Fase Kerja

1) Menjelaskan tentang definisi fakta dan opini

Fakta adalah sesuatu yang secara actual ada, sesuatu yang sudah nyata terjadi, sebuah informasi yang secara objektif nyata, dengan kata lain orang dapat melihat sesuatu secara nyata dan setuju bahwa itu ada. Fakta merupakan sesuatu yang dapat dibuktikan oleh orang lain. Fakta harus dapat diobservasi atau dapat dilihat dan diukur seperti perilaku yang ditunjukkan oleh individu. **Opini** adalah : adalah suatu pandangan, suatu pernyataan atau bentuk penilaian dari pikiran terhadap sesuatu hal tertentu, dengan kata lain sama dengan kepercayaan/keyakinan dan perasaan.

Mendiskusikan antara fakta dan opini dalam kehidupan klien dan menuliskannya dalam buku kerja

- a) Diskusikan satu kejadian atau peristiwa yang membuat klien merasa sedih
- b) Diskusikan dengan klien fakta-fakta dari kejadian yang dialami

Contoh fakta:

- (1) Murung, malas mengerjakan tugas, tidak semangat, putus asa

- (2) Sering bolos,
- (3) Diam
- (4) Menutupi masalah



Gambar 5. 14. Tampilan menu contoh fakta

- c) Diskusikan dengan klien opini-opini dari kejadian yang dialami

Contoh Opini:

- (1) Guru pilih-pilih kasih
- (2) Guru mencap saya sebagai anak nakal
- (3) Saya selalu dianggap salah

- (4) Saya orang bodoh
- (5) Tidak ada yang peduli sama saya
- (6) Orang tua selalu menyalahkan



Gambar 5. 15. Tampilan menu contoh opini

- d) Diskusikan perbedaan yang muncul antara fakta dan opini

Contoh perbedaan fakta dan opini :

- (1) Sering murung, tidak semangat, malas mengerjakan tugas. Hal ini muncul karena apapun

yang dilakukan baik disekolah namun guru tetap saja menganggap dirinya sebagai anak nakal. Sudah berusaha untuk menjadi anak yang baik dengan mengerjakan PR, ingin tampil kedepan mengerjakan tugas namun guru selalu memilih teman lain yang tampil kedepan (Guru pilih-pilih kasih)

- (2) Bolos sekolah, lebih banyak diam. Hal ini terjadi karena merasa percuma ada dikelas, tetap dianggap anak bodoh yang selalu akan mengganggu. Tidak ada yang peduli dirinya masuk kelas atau tidak, buat tugas atau tidak.



Gambar 5. 16. Tampilan menu Diskusikan perbedaan yang muncul antara fakta dan opini

- (3)”Silahkan tuliskan hasil diskusi antara fakta dan opini yang dirasakan lainnya.
 - (4) Bantu klien mengevaluasi cara berfikir yang biasa dilakukan, apakah lebih banyak fakta atau opini?
 - (5) Memberikan reinforcement positif terhadap kemampuan klien dalam membedakan antara fakta dan opini dari kejadian atau peristiwa yang dialami.
 - (6) Klien diminta menyampaikan manfaat dan kegunaan dari kemampuan membedakan antara fakta dan opini dari kejadian atau peristiwa yang dialami.
- e) Menganjurkan klien mengulang Kembali untuk membedakan antara fakta dan opini.
- (1) Diskusikan satu kejadian atau peristiwa lain yang membuat klien yang dapat menimbulkan perasaan sedih
 - (2) Diskusikan dengan klien fakta-fakta dari kejadian yang dialami
 - (3) Diskusikan dengan klien opini-opini dari kejadian yang dialami
 - (4) Diskusikan perbedaan yang muncul antara fakta dan opini

- (5) Bantu klien mengevaluasi cara berfikir yang biasa dilakukan, apakah lebih banyak fakta atau opini?
- (6) Memberikan reinforcement positif terhadap kemampuan klien dalam membedakan antara fakta dan opini dari kejadian atau peristiwa yang dialami.
- (7) Klien diminta menyampaikan manfaat dan kegunaan dari kemampuan membedakan antara fakta dan opini dari kejadian atau peristiwa yang dialami.

d. Fase Terminasi

- 1) Evaluasi :
 - a) Menanyakan perasaan klien setelah mengikuti kegiatan REBT sesi 3 selesai
 - b) Menanyakan kembali pada klien perbedaan antar fakta dan opini
 - c) Memberikan pujian/reinforcement yang sesuai terhadap kerjasama yang baik dari klien terhadap kemampuan klien dalam membedakan fakta dan opini dari kejadian atau peristiwa yang dialami.

2) Rencana Tindak Lanjut

- a) Mengajukan klien untuk lebih sering berfikir berdasarkan fakta dan mengurangi berfikir berdasarkan opini.
- b) Meminta klien menuliskan kejadian atau peristiwa lain yang dialami dan melatih diri membedakan antara fakta dan opini di buku kerja.

3) Kontrak yang akan datang

- a) Menyetujui topik pertemuan yang akan datang (sesi 4) yaitu terkait belajar model kognitif ACBs (Rational Self Analysis).
- b) Menyetujui waktu dan tempat untuk pelaksanaan pertemuan sesi 4.

e. Evaluasi Dokumentasi

Format Evaluasi
Sesi III REBT : Persiapan Kognitif : Fakta Lawan Opini

No	Kegiatan	Klien	
		Ya	Tidak
1	Menyetujui Kontrak kegiatan		
2	Mampu membedakan antara Fakta dan Opini dalam kehidupan		
3	Mampu menyampaikan Manfaat dan kegunaan membedakan fakta dan opini dalam kehidupan		
4	Aktif dalam diskusi		

Keterangan :

Ya : Apabila klien melakukan

Tidak: Apabila klien tidak melakukan

SESI 4 : Belajar Model Kognitif ACBs (*Rational Self-Analysis*).



Gambar 5. 17. Tampilan menu Sesi 4 chatbot REBT

A. Tujuan

1. Klien mampu memahami tentang Model Kognitif ACBs (*Rational Self-Analysis*).
2. Klien mampu melakukan *rational self analysis* terhadap kejadian atau peristiwa yang dialami.

B. Langkah-langkah

1. Alat

- a. Alat tulis
- b. Modul
- c. Handphone/Android
- d. Buku kerja
- e. Buku evaluasi klien

2. Setting Tempat

Klien dan terapis berada dalam suatu ruangan yang tenang dan nyaman

3. Metode

- a. Diskusi
- b. Tanya jawab
- c. Curah pendapat

4. Pelaksanaan

a. Persiapan

- 1) Membuat kontrak dengan klien minimal 1 hari sebelumnya
- 2) Mempersiapkan diri, alat (handphone/android) dan tempat yang kondusif.

b. Fase Orientasi

- 1) Salam Terapeutik
 - a) Terapis mengucapkan salam
- 2) Evaluasi/Validasi

- a) Menanyakan perasaan klien pada saat ini
 - b) Menanyakan pada klien apakah ada kejadian yang dialami yang membuat klien merasa sedih, merasa tidak dihargai atau merasa tidak dipedulikan? Bagaimana perasaan sedih, merasa tidak dipedulikan dan rasa tidak dihargai tersebut berkaitan dengan kejadian yang dialami?
 - c) Menanyakan latihan yang dilakukan klien terkait termometer perasaan
 - d) Menanyakan apakah klien sudah melatih pikiran berdasarkan fakta dan berusaha mengurangi pikiran berdasarkan opini.
 - e) Mencek buku kerja terkait latihan klien membedakan pikiran berdasarkan fakta dan opini dari kejadian yang ada dalam kehidupan.
 - f) Memberikan reinforcement positif atas kemampuan klien.
- 3) Kontrak :
- a) Menyepakai topik pertemuan keempat (sesi 4) yaitu belajar membuat *rational self analysis* (analisis rasional diri) yang bertujuan agar klien dapat berfikir secara rasional dalam

menghadapi kejadian atau peristiwa yang dialami dan mengendalikan perasaan sehingga mampu mengendalikan perilakunya..

- b) Menyampaikan waktu pelaksanaan 20-30 menit.
- c) Mengingatkan klien kembali tentang peraturan dalam pelaksanaan terapi yaitu diharapkan klien berpartisipasi aktif dalam mengikuti terapi dari awal sampai akhir sesi.

c. Fase Kerja

- 1) Menjelaskan model kognitif ACBs yang dikenal Rational Self-Analysis yang terdiri atas :



Gambar 5. 18. Tampilan menu model kognitif

- a) **Activating Event:** Identifikasi kejadian atau peristiwa yang dialami dan mencari arti kejadian atau peristiwa terhadap siswa.

Contoh :

Pertanyaan 1 : “Apa yang terjadi baru-baru ini yang membuat saya merasa terganggu?”

Kejadian : “*Saya sudah berusaha menunjuk untuk disuruh kedepan mengerjakan tugas, namun tidak pernah diberi kesempatan.*”

Pertanyaan 2 : “Apa arti kejadian tersebut bagi saya”

Arti kejadian bagi saya: “*Guru mencap saya anak nakal dan mungkin juga menganggap saya anak bodoh yang tidak tau apa-apa.*”

Meminta klien menuliskan satu kejadian lainnya yang mengganggu dirinya. Kemudian klien diminta menuliskan juga arti kejadian tersebut bagi dirinya

- b) **Consequence:** Reaksi individu terhadap kejadian atau peristiwa. Menggali reaksi negative terhadap kejadian atau Peristiwa (A) dari emosi atau perasaan dan perilaku klien.

Contoh :

Pertanyaan 1 : “Bagaimana perasaan anda dengan kejadian yang dialami itu?”

Perasaan : “Merasa sedih”

Pertanyaan 2 : “Apa yang saya lakukan saat perasaan itu muncul?”

Perilaku : “Malas belajar dan masuk kelas, bolos”.

Meminta klien menuliskan satu perasaan yang dirasakan terhadap kejadian lainnya yang mengganggu dirinya. Kemudian menuliskan perilaku yang diperlihatkannya.

c) Belief System : Evaluasi kejadian atau peristiwa (A) berdasarkan nilai yang diyakini atau pemikiran klien.

Contoh :

Pertanyaan : “ Apa yang anda pikirkan saat kejadian dan perasaan tersebut muncul?”

Keyakinan :

“ Guru sudah mencap saya anak nakal.”

“ Saya memang anak nakal.”

“ Saya bodoh mana mau guru menyuruh saya maju kedepan mengerjakan tugas.”

Klien diminta menuliskan satu keyakinannya atau apa yang dia pikirkan terhadap kejadian, perasaan dan perilaku tersebut?

- d) **New Effect:** Dampak cara berfikir irrasional (B) terhadap kejadian atau peristiwa yang dialami (A).

Contoh :

Pertanyaan:

- “ Apakah dengan berperilaku (B: malas belajar, malas masuk kelas, suka bolos) bisa menyelesaikan masalah (A : guru akan memberikan kesempatan untuk tampil kedepan mengerjakan tugas)?”
- “ Apakah dengan perasaan tersebut (sedih) membantu berfikir jernih?”
- “ Apakah dengan perasaan tersebut membantu menghadapi kejadian?”
- “ Apakah dengan perasaan dan perilaku tersebut membantu atau malahan menambah masalah?”

“ Jadi....apakah keyakinan yang dimiliki akan dipertahankan?.....Lalu bagaimana seharusnya yang dilakukan?”

Contoh : “ Agak sedikit sedih, tapi dianggap karena memang kesalahan yang saya buat sebelumnya, wajar guru berperilaku demikian.

e) Disputing : Tanggapan rasional untuk menolong menghadapi reaksi terhadap kejadian atau peristiwa (A).

Contoh:

Pertanyaan : “Apakah dengan berfikir demikian sudah pasti sesuai dengan kenyataan (Fakta) atau hanya Opini? Lalu apa buktinya selama ini terkait kejadian?

Tanggapan Rasional:

“ Sebenarnya tidak ada bukti bahwa saya tidak tidak diberi kesempatan oleh guru untuk mengerjakan tugas kedepan kelas, karena teman-teman banyak yang menunjuk untuk bisa tampil kedepan.”

“ Sebenarnya tidak ada gunanya saya merasa sedih, walaupun guru tidak menunjuk saya

untuk tampil kedepan kelas, tapi tugas saya masih diterima/ dinilai guru.”

“ Masih ada guru yang peduli dan perhatian dengan saya, yang selalu mengingatkan saya untuk belajar dengan baik.”

- f) **Further Action** : Apa yang akan dilakukan untuk menghindari berulangnya pikiran irrasional yang sama.

Contoh :

Pertanyaan:

“Apa yang akan dilakukan agar tidak terjadi lagi kejadian seperti sebelumnya?”

Tanggapan Rasional:

“Cek ke teman-teman, apakah benar opini saya”

“Bila memang guru tersebut tidak suka dengan saya, saya akan menemui beliau untuk minta maaf atas kesalahan yang pernah saya lakukan.”

“Saya harus menunjukkan perilaku yang baik supaya guru senang dan perhatian dengan saya.”

- 2) Mendiskusikan tentang *Rational Self Analysis* untuk peristiwa atau kejadian yang dialami klien dan dituliskan dibuku kerja.



Gambar 5. 19. Tampilan menu *Rational Self Analysis*

- a) Klien diminta menuliskan satu kejadian atau peristiwa yang dialami dan klien diminta memikirkan apa arti kejadian atau peristiwa terhadap klien.
- b) Klien diminta menuliskan perasaan dan tindakannya terkait kejadian atau peristiwa tersebut.

- c) Klien diminta mengevaluasi pemikirannya tentang kejadian atau peristiwa yang dialami.
 - d) Klien diminta memikirkan tanggapan rasional untuk membantunya bereaksi terhadap kejadian atau peristiwa yang dialami.
 - e) Klien diminta mengungkapkan apa yang akan dilakukannya untuk menghindari berulangnya kejadian atau peristiwa tersebut.
 - f) Memberikan reinforcemen positif terhadap kemampuan klien mempelajari *Rational Self Analysis*.
 - g) Klien diminta menyampaikan manfaat dan kegunaan *Rational Self Analysis* bagi dirinya.
- 3) Klien dianjurkan melakukan Latihan ulang melakukan *Rational Self Analysis* di dalam buku kerja.
- a) Klien diminta menuliskan satu kejadian atau peristiwa lain yang dialami dan klien diminta memikirkan apa arti kejadian atau peristiwa terhadap klien.

- b) Klien diminta menuliskan perasaan dan tindakannya terkait kejadian atau peristiwa tersebut.
- c) Klien diminta mengevaluasi pemikirannya tentang kejadian atau peristiwa yang dialami.
- d) Klien diminta memikirkan tanggapan rasional untuk membantunya bereaksi terhadap kejadian atau peristiwa yang dialami.
- e) Klien diminta mengungkapkan apa yang akan dilakukannya untuk menghindari berulangnya kejadian atau peristiwa tersebut.
- f) Memberikan reinforcement positif terhadap kemampuan klien mempelajari *Rational Self Analysis*.
- g) Klien diminta menyampaikan manfaat dan kegunaan *Rational Self Analysis* bagi dirinya.

d. Fase Terminasi

- 1) Evaluasi :
 - a) Menanyakan perasaan klien setelah mengikuti kegiatan REBT sesi 4 selesai
 - b) Menanyakan kembali pada klien manfaat atau kegunaan *Rational Self Analysis* terhadap dirinya
 - c) Meminta klien menjelaskan kembali tentang *Rational Self Analysis*.
 - d) Memberikan pujian/reinforcement yang sesuai terhadap kemampuan klien dalam membuat *Rational Self Analysis*.
- 2) Rencana Tindak Lanjut
 - a) Menganjurkan klien untuk melatih dirinya melakukan *Rational Self Analysis* untuk kejadian lain yang menimbulkan perasaan sedih
 - b) Menganjurkan klien menuliskan dalam buku kerja.
- 3) Kontrak yang akan datang
 - a) Menyepakati topik pertemuan yang akan datang (sesi 5) yaitu menerapkan *Rational Self Analysis* terhadap kejadian

atau peristiwa yang dialami klien yang menimbulkan perasaan sedih.

- b) Menyepakati waktu dan tempat pelaksanaan pertemuan sesi 5.

e. Evaluasi Dokumentasi

Format Evaluasi
Sesi IV REBT : Belajar Model Kognitif ACBs

No	Kegiatan	Klien	
		Ya	Tidak
1	Membuat Kontrak kegiatan		
2	Mengetahui tentang Rational Self Analisis		
3	Mengungkapkan Manfaat dan kegunaan Rational Self Analisis		
4	Aktif dalam diskusi		

Keterangan :

Ya : Apabila klien melakukan

Tidak: Apabila klien tidak melakukan

SESI 5 : Latihan Model Kognitif ACBs (*Rational Self-Analysis*).

A. Tujuan

1. Klien mampu mengidentifikasi kejadian atau peristiwa yang dialami.
2. Klien mampu melakukan *rational self analysis* terhadap kejadian atau peristiwa yang dialami.

B. Langkah-langkah

1. Alat

- a. Alat tulis
- b. Modul
- c. Handphone/Android
- d. Buku kerja
- e. Buku evaluasi klien

2. Setting Tempat

Klien dan terapis berada dalam suatu ruangan yang tenang dan nyaman

3. Metode

- a. Diskusi
- b. Tanya jawab
- c. Curah pendapat

4. Pelaksanaan

a. Persiapan

- 1) Membuat kontrak dengan klien minimal 1 hari sebelumnya
- 2) Mempersiapkan diri, alat (handphone/android) dan tempat yang kondusif.

b. Fase Orientasi

- 1) Salam Terapeutik
- 2) Terapis mengucapkan salam
- 3) Evaluasi/Validasi

- a) Menanyakan perasaan klien pada saat ini
 - b) Menanyakan pada klien apakah ada kejadian lain yang dialami yang membuat klien merasa sedih, merasa tidak dihargai atau merasa tidak dipedulikan? Bagaimana perasaan sedih, merasa tidak dipedulikan dan rasa tidak dihargai tersebut berkaitan dengan kejadian yang dialami?
 - c) Menanyakan latihan yang dilakukan klien terkait termometer perasaan
 - d) Menanyakan apakah klien sudah melatih pikiran berdasarkan fakta dan berusaha mengurangi pikiran berdasarkan opini.
 - e) Menanyakan pada klien apakah dirinya sudah sudah berlatih kemampuan menerapkan Rational Self Analysis dan mengevaluasi buku kerja.
- 4) Kontrak :
- a) Menyepakati topik pertemuan keempat (sesi 5) yaitu latihan menerapkan *rational self analysis* (analisis rasional diri) terhadap kejadian atau peristiwa yang dialami dan perasaan sedih. Tujuannya supaya klien mampu berfikir secara rasional dalam

menghadapi kejadian atau peristiwa yang dialami dan pengendalian perasaan sehingga klien mampu mengontrol perilakunya.

- b) Menyampaikan waktu pelaksanaan 20-30 menit.
- c) Mengingatkan klien kembali tentang peraturan dalam pelaksanaan terapi yaitu diharapkan klien berpartisipasi aktif dalam mengikuti terapi dari awal sampai akhir sesi.

c. Fase Kerja

- 1) Mendiskusikan Kembali terkait model kognitif ACBs yang dikenal Rational Self Analysis yang terdiri atas :
 - a) *Activating Event*: Identifikasi Kembali kejadian atau peristiwa yang dialami dan menganjurkan klien mencari arti kejadian atau peristiwa yang dihadapi klien.
 - b) *Consequence*: Reaksi individu terhadap kejadian atau peristiwa. Menggali kembali reaksi negative terhadap kejadian atau Peristiwa (A) dari emosi atau perasaan dan perilaku klien.

- c) **Belief System** : Evaluasi kembali kejadian atau peristiwa (A) berdasarkan nilai yang diyakini atau pemikiran klien.
 - d) **New Effect**: Dampak cara berfikir irrasional (B) terhadap kejadian atau peristiwa yang dialami (A).
 - e) **Disputing** : Tanggapan rasional untuk menolong menghadapi reaksi terhadap kejadian atau peristiwa (A).
 - f) **Further Action** : Apa yang akan dilakukan untuk menghindari berulangnya pikiran irrasional yang sama.
- 3) Klien dianjurkan untuk Latihan ulang menerapkan *Rational Self Analysis*
- a) Klien diminta menuliskan satu kejadian atau peristiwa lainnya yang dialami dan klien diminta memikirkan apa arti kejadian atau peristiwanya terhadap klien.
 - b) Klien diminta menuliskan perasaan dan tindakannya terkait kejadian atau peristiwa tersebut.
 - c) Klien diminta mengevaluasi pemikirannya tentang kejadian atau peristiwa yang dialami.

- d) Klien diminta memikirkan tanggapan rasional untuk membantunya bereaksi terhadap kejadian atau peristiwa yang dialami.
- e) Klien diminta mengungkapkan apa yang akan dilakukannya untuk menghindari berulangnya kejadian atau peristiwa tersebut.
- f) Memberikan reinforcemen positif terhadap kemampuan klien mempelajari *Rational Self Analysis*.
- g) Klien diminta menyampaikan manfaat dan kegunaan *Rational Self Analysis* bagi dirinya.

d. Fase Terminasi

- 1) Evaluasi :
 - a) Menanyakan perasaan klien setelah mengikuti kegiatan REBT sesi 5 selesai
 - b) Menanyakan kembali pada klien manfaat atau kegunaan *Rational Self Analysis* terhadap dirinya
 - c) Meminta klien menjelaskan kembali tentang *Rational Self Analysis*.

d) Memberikan pujian/reinforcement yang sesuai terhadap kemampuan klien dalam menerapkan *Rational Self Analysis*.

2) Rencana Tindak Lanjut

a) Menganjurkan klien untuk selalu melatih dirinya menggunakan *Rational Self Analysis* untuk kejadian yang menimbulkan perasaan sedih

b) Menganjurkan klien menghubungi terapis apabila ada kendala dalam menerapkan REBT secara mandiri.

b. Evaluasi Dokumentasi

**Format Evaluasi
Sesi IV REBT : Latihan Model Kognitif ACBs**

No	Kegiatan	Klien	
		Ya	Tidak
1	Membuat Kontrak kegiatan		
2	Mengetahui tentang Rational Self Analysis		
3	Mengungkapkan Manfaat dan kegunaan Rational Self Analysis		
4	Aktif dalam diskusi		

Keterangan :

Ya : Apabila klien melakukan

Tidak: Apabila klien tidak melakukan

DAFTAR PUSTAKA

Jensen. (2010), Evaluating the ABC models of rational emotive behaviour therapy theory : an analysis of the relationship between irrational thinking and guilt, Thesis of Science in Psychology. The Faculty of Department Psychology Villanova University. United State. ProQuest LLC

BIODATA PENULIS



Heppi Sasmita, SKp,.MKep.Sp.Jiwa.

Dosen Program Studi D3 Keperawatan Padang
Poltekkes Kemenkes Padang

Penulis lahir di Padang tanggal 20 Oktober 1970. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Padang Poltekkes Kemenkes Padang. Menyelesaikan pendidikan D3 Keperawatan di AKPER Depkes RI Padang, melanjutkan S1 Keperawatan pada Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia serta melanjutkan Pendidikan S2 Keperawatan sekaligus Spesialis Keperawatan Jiwa pada Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Penulis menekuni bidang keperawatan khususnya keperawatan jiwa dan aktif sebagai pembicara baik local maupun nasional terkait masalah Kesehatan jiwa. Penulis juga sudah menulis beberapa buku yaitu Buku Ajar Keperawatan Jiwa untuk Mahasiswa DIII Keperawatan, Monograf Upaya Peningkatan Pengetahuan Pasien DM Tipe II melalui Pengetahuan Diit dan Senam Kaki, Buku Latihan Soal Uji Kompetensi DIII Keperawatan dan Monograf *Low Self Esteem* pada Remaja. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: heppisasmita@yahoo.com