

Panduan Pelaksanaan **REBT BERBASIS BISINDO**

Untuk Korban Pelecehan Seksual
Perempuan Disabilitas (Perempuan Tunarungu)



Oleh :

Dr. MARLINA, S.Pd., M.Si.
YUNINDA TRIA NINGSIH, M.Psi., Psikolog
ZULIAN FIKRY, S.Psi., M.A.
DEA RESTI FRANSISKA

ISBN 978-623-96619-8-4



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga Buku Panduan Pelaksanaan REBT Berbasis Bisindo ini dapat disusun dan digunakan. Buku Panduan Pelaksanaan REBT Berbasis Bisindo ini dimaksudkan untuk memberikan wawasan dan pengetahuan kepada guru yang berperan aktif dalam pengawasan kepada peserta didik yang mengalami pelecehan seksual. Untuk itu disusunlah buku panduan ini sebagai pedoman untuk mendampingi peserta didik terutama anak dengan disabilitas rungu.

Buku panduan ini terdiri dari empat bagian. Bagian I Pendahuluan, menguraikan tentang pentingnya REBT untuk mendampingi peserta didik yang mengalami pelecehan seksual; konsep dasar REBT; karakteristik REBT; tujuan REBT; dan teknik-teknik dalam pelaksanaan REBT. Bagian II tentang identifikasi dan asesmen anak tunarungu, yang berisi tentang pengertian ketunarunguan, tujuan identifikasi dan asesmen, dan asesmen ketunarunguan. Bagian III proses pelaksanaan REBT menguraikan tentang prosedur pelaksanaan REBT yang diterapkan; tempat dan petunjuk pelaksanaan REBT. Bagian IV berisi prosedur pelaksanaan REBT berbasis bisindo; bahasa isyarat yang digunakan.

Tidak ada yang sempurna di dunia ini, begitu pula dengan buku ini. Penulis berharap kritik dan saran yang menunjang dalam perbaikan buku panduan ini. Semoga buku panduan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

7 Juli 2021

Tim Peneliti

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Konsep Dasar Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).....	2
1. Pengertian REBT.....	3
2. Activation (A).....	7
3. <i>Belief</i> (B).....	8
4. <i>Consequence of Belief</i> (C).....	12
B. Karakteristik REBT.....	14
C. Tujuan REBT	17
D. Teknik-teknik yang Digunakan dalam REBT	18
1. Teknik Kognitif (<i>Cognitive Technique</i>).....	18
2. Teknik Emotif (<i>Emotive Technique</i>)	23
3. Teknik Perilaku (<i>Behavior Technique</i>).....	24
BAB II IDENTIFIKASI DAN ASESMEN ANAK TUNARUNGU	27
A. Hakikat Anak Tunarungu	28
1. Pengertian Anak Tunarungu	28
2. Karakteristik Tunarungu.....	30
3. Klasifikasi Tunarungu.....	33
B. Identifikasi dan Asesmen Ketunarunguan.....	34
1. Pengertian.....	34
2. Tujuan Identifikasi dan Asesmen.....	36
3. Prosedur dan Teknik Asesmen	37
4. Asesmen Ketunarunguan	39
BAB III PROSEDUR PELAKSANAAN REBT	45
A. Teknik Kognitif	46
B. Teknik Emotif.....	47
C. Teknik Perilaku	47
BAB IV PROSEDUR PELAKSANAAN REBT BERBASIS BISINDO	49
A. Penerapan REBT	50

B. Prinsip-prinsip Pelaksanaan REBT	51
C. Proses Terapi dengan REBT	53
D. Bahasa Isyarat Indonesia (Bisindo).....	55
1. Pengertian Bahasa Isyarat Indonesia (Bisindo)	55
2. Jenis-jenis Bahasa Isyarat.....	56
3. Komponen Bahasa Isyarat.....	58
4. Faktor-faktor yang Diperhatikan dalam Menggunakan Bisindo.....	60
E. Prosedur Pelaksanaan REBT Berbasis Bisindo.....	61
1. Teknik Kognitif	63
2. Teknik emotif	64
3. Teknik perilaku.....	64
DAFTAR RUJUKAN	100

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Emosi yang Sehat dan Emosi yang Tidak Sehat	12
Tabel 2. Kesalahan Konsepsi Pandangan tentang Ketunarunguan	27
Tabel 3. Tahapan Perkembangan Bahasa dan Bicara	38
Tabel 4. Tahapan Perkembangan Bahasa Reseptif dan Ekspresif	39
Tabel 5. Langkah-langkah REBT Berbasis Bisindo	45

BAB I

PENDAHULUAN

Kasus kekerasan terhadap perempuan setiap tahunnya terus meningkat. Perempuan menjadi lemah sehingga menjadi korban dari kekerasan yang terjadi. Adapun salah satu kekerasan yang terjadi terhadap perempuan adalah pelecehan seksual. Kasus pelecehan seksual tidak hanya terjadi pada perempuan normal namun juga terjadi pada perempuan disabilitas tunarunggu. Dari kejadian tersebut mereka juga mengalami dampak-dampak psikologis yang buruk. Efek psikologis ini salah satunya ditimbulkan karena perempuan yang menjadi korban memunculkan pikiran-pikiran yang tidak rasional. Kondisi ini akan menjadi lebih buruk jika tidak mendapatkan penanganan dimana akan mengganggu kesejahteraan psikologis mereka.

Oleh karena itu untuk mengurangi dampak psikologis yang dimunculkan oleh korban disabilitas tunarunggu, mereka perlu mendapatkan penanganan. Agar mereka mendapatkan penanganan secara tepat sehingga ia mampu hidup survive seperti sebelum kejadian pelecehan seksual tersebut terjadi maka mereka perlu didampingi oleh tenaga profesional yang berkolaborasi yakni psikolog/konselor dan guru/professional Bahasa isyarat yang mampu menterjemahkan penanganan yang diberikan sehingga perempuan tunarunggu korban pelecehan seksual tersebut mampu hidup lebih baik dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Atas dasar itu buku panduan ini kami sajikan untuk membantu psikolog/konselor dan guru/professional Bahasa isyarat dalam berkolaborasi menangani perempuan disabilitas tunarunggu yang menjadi korban pelecehan seksual agar masalah psikologis yang mereka alami setelah kejadian bisa diatasi.

A. Konsep Dasar Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

1. Pengertian REBT

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dipelopori oleh Dr. Albert Ellis sekitar tahun 1950, seorang psikolog klinik yang ahli dalam psikoanalisis. Pada awalnya disebut *Rational Therapy* (Terapi Rasional) kemudian berubah menjadi Terapi Rasional dan Emosi (TRE) dan akhirnya pada awal tahun 1990-an menjadi REBT. REBT merupakan salah satu terapi kognitif dan perilaku, walaupun dibangun secara terpisah namun memiliki banyak kesamaan seperti terapi kognitif (*cognitive therapy*). Lebih dari setengah abad yang lalu, REBT telah dikembangkan secara signifikan dan terus berkembang (Cunningham & Turner, 2016).

REBT didasarkan pada asumsi kognisi, emosi dan perilaku tidak dapat dipisahkan karena pada hakikatnya merupakan suatu yang terintegrasi dan holistik. Ketika individu merasa, individu berpikir dan bertindak, ketika individu bertindak, individu merasa dan berpikir dan ketika individu berpikir, individu merasa dan bertindak. Karena manusia itu jarang hanya berpikir saja atau bertindak saja atau merasa saja (Ellis, 2003).

Terapi REBT berusaha keras untuk menolong individu mengubah *irrational belief* menjadi *rational belief* serta memperbaiki fungsi emosi dan perilaku agar lebih baik. Menurut Ellis setiap orang itu berpotensi memiliki *rational belief* dan *irrational belief* dan ketika frekuensi dan intensitas *irrational belief* lebih banyak dibandingkan rasional *belief* maka individu tersebut akan menjadi terganggu jika dibandingkan dengan individu yang sedikit menahan dan lemah keyakinan yang tidak rasionalnya. Ketika individu mampu untuk mengubah keyakinan tidak rasional menjadi keyakinan yang rasional didalam terapi berarti individu berhasil menolong dirinya sendiri dan secara signifikan mengurangi gangguannya. Jadi dapat disimpulkan ketika berpikir dan bertingkah laku

rasional maka individu akan efektif, bahagia dan memiliki kemampuan. Ketika berpikir irasional individu menjadi tidak efektif (Ellis, 1995).

Menurut (Cunningham & Turner, 2016), REBT adalah salah satu dari beberapa terapi yang berasal dari pikiran dan perilaku. REBT bukan hanya sekedar teknik akan tetapi merupakan teori yang komprehensif dari perilaku manusia. REBT berdasar pada konsep bahwa emosi dan perilaku merupakan hasil dari proses pikir yang memungkinkan bagi manusia untuk memodifikasinya seperti proses untuk mencapai cara yang berbeda dalam merasakan dan bertindak. Reaksi emosional seseorang sebahagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional tersebut merupakan akibat cara berpikir yang tidak logis dan irasional, dimana emosi yang menyertai individu dalam berpikir penuh prasangka, sangat personal dan irasional.

Menurut (Cunningham & Turner, 2016), REBT mengemukakan suatu penjelasan tentang sebab akibat biopsikososial yang merupakan kombinasi dari faktor biologis, psikologis dan sosial yang mempengaruhi perasaan dan perilaku seseorang. REBT juga menjelaskan bahwa keadaan biologis seseorang juga mempengaruhi perasaan dan perilakunya, ini merupakan hal penting dan perlu diingat oleh terapis untuk memahami seberapa besar kemampuan manusia dapat berubah. Dari beberapa penjelasan diatas dapat diketahui bahwa REBT didasarkan pada konsep emosi dan perilaku yang merupakan hasil dari proses berpikir tentang apa yang mereka pikirkan, asumsikan dan yakini tentang diri sendiri, orang lain dan lingkungannya yang dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis dan sosial sehingga terlihat dari cara individu merasakan dan bertindak terhadap masalah yang dihadapinya.

Albert Ellis berpendapat bahwa yang perlu diubah oleh individu untuk mengatasi masalah emosi maupun perilakunya adalah adanya keyakinan irasional yang dikembangkan sendiri oleh individu. Pada umumnya

keyakinan berada diluar kesadaran. Keyakinan merupakan kebiasaan atau secara otomatis yang terdiri atas aturan-aturan dasar tentang bagaimana menjalani kehidupan di dunia. Dengan latihan manusia dapat menggali keyakinan yang ada di bawah alam sadarnya. Berlandaskan pendapat tersebut Ellis mengembangkan sebuah terapi bernama *REBT* untuk membantu orang mengubah keyakinan irasionalnya menjadi lebih rasional (Ellis & MacLaren, 1998).

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan, bahwa terapi rasional emotif merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.

Ellis mengatakan beberapa asumsi dasar REBT yang dapat dikategorisasikan antara lain:

- a. Pikiran, perasaan dan tingkah laku secara berkesinambungan saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain.
- b. Gangguan emosional disebabkan oleh faktor biologi dan lingkungan.
- c. Manusia dipengaruhi oleh orang lain dan lingkungan sekitar dan individu juga secara mengajak mempengaruhi orang lain disekitarnya.
- d. Manusia menyakiti diri sendiri secara kognitif, emosional, dan tingkah laku. Individu sering berpikir yang menyakiti diri sendiri dan orang lain.
- e. Ketika hal yang tidak menyenangkan terjadi, individu cenderung menciptakan keyakinan yang irasional tentang kejadian tersebut. Keyakinan irasional menjadi penyebab gangguan kepribadian individu.
- f. Sebagian besar manusia memiliki kecenderungan yang besar untuk membuat dan mempertahankan gangguan emosionalnya.
- g. Ketika individu bertingkah laku yang menyakitkan diri sendiri (*self-defeating behavior*).

Menurut Ellis, terdapat enam prinsip teori REBT, antara lain:

- a. Pikiran adalah penentu proksimal paling penting terhadap emosi individu.
- b. Disfungsi berpikir adalah penentu utama stres emosi.
- c. Cara terbaik untuk mengurangi stres adalah dengan mengubah cara berpikir.
- d. Percaya atas berbagai faktor yaitu genetik dan lingkungan yang menjadi penyebab pikiran yang irasional.
- e. Menekankan pada masa sekarang (*present*) daripada pengaruh masa lalu.
- f. Perubahan tidak terjadi dengan mudah.

Konsep kunci teori Ellis adalah ABC model yaitu *Activating event (A)*, *Belief (B)*, dan *emotional Consequence (C)* (Turner & Barker, 2013), dengan penjelasan sebagai berikut:

- a. *Activating event (A)* yaitu seluruh peristiwa atau kejadian yang aktual yang dialami oleh individu yang berpotensi menjadi pemicu yang memunculkan *belief (B)*. *Activating event* dapat bersumber dari kejadian yang aktual, kejadian yang merupakan penilaian, kejadian yang terjadi secara eksternal atau internal, kejadian yang dapat mengacu pada masa lalu, sekarang atau masa depan.
- b. *Belief (B)* yaitu keyakinan, pandangan, nilai atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa A). Keyakinan seseorang ada dua macam yaitu keyakinan rasional (*rational belief* atau B) dan keyakinan irasional (*irational belief* atau B). Keyakinan rasional merupakan keyakinan yang benar, produktif, dan masuk akal. Keyakinan irasional adalah keyakinan yang salah, emosional tidak produktif, dan tidak masuk akal. Keyakinan individu berasal dari orang tua, masyarakat, dan agama.
- c. *Consequence of belief (C)* merupakan konsekuensi sebagai akibat atau reaksi individu dalam hubungannya dengan *belief* dan *activating*

- event* (A). Consequence (C) adalah reaksi emosional individu baik berupa senang atau hambatan emosional yang dialami individu, sebagai akibat dari reaksi Activating Event (A). Konsekuensi emosional bukan hanya akibat dari A tetapi juga dipengaruhi oleh rB maupun iB. Misalnya bahagia, sedih, dan juga marah.
- d. *Disputing irrational belief* (D) yakni melakukan tindakan terapi untuk menjadikan pikiran irasional klien menjadi rasional.
 - e. *Effective* (E) hasil dari ABCD adalah = *Effect* (E) dari emotif, behavior, dan kognitif. Jika ABCD dalam prosesnya berpikir rasional dan logis maka hasilnya akan positif begitupun juga sebaliknya.

2. Activation (A)

Activating Experience (pengalaman aktif) ialah suatu keadaan, fakta peristiwa, atau tingkah laku yang dialami individu. (Ellis, 2003) menjelaskan bahwa peristiwa yang terjadi merupakan salah satu konsekuensi dari usaha manusia dalam mencapai tujuan hidupnya, yaitu bahagia.

Manusia merupakan makhluk kausalitas, yaitu makhluk yang tergantung pada hukum sebab-akibat. Ketika manusia mengalami suatu emosionalisme (C) dalam dirinya, ini merupakan akibat dari suatu pengalaman yang pernah ia dapatkan di masa lampau (A), pengalaman tersebut membentuk suatu keyakinan, ide, dan nilai dalam diri individu tersebut (B) yang berdampak pada emosionalnya (C) (Crawford & Studer, 2015)

Ketika tujuan-tujuan (G) dirintangi oleh "A" yang tidak menguntungkan dan mengganggu karena konsekuensinya, maka manusia akan cenderung untuk secara salah menyalahkan "C" pada "A" (Ellis, 2003). Emosional yang terjadi bukanlah inti dari permasalahan utama, karena emosional yang terjadi merupakan hasil dari keyakinan yang dibentuk oleh pribadi melalui pengamatannya. Proses pengamatan

terhadap objek itu dapat berlangsung secara sadar, atau sebaliknya tidak disadarinya (Pralaska, 2019).

Kemudian hasil dari pengamatan teraktualisasikan dengan tindakan. McDonald & Hirt (Frank et al., 2015) menyimpulkan bahwa perasaan dan suasana hati memiliki pengaruh yang kuat terhadap beberapa aspek kognisi, dan kognisi juga berpengaruh kuat pada perasaan dan suasana hati. Keyakinan yang dihasilkan dari peristiwa dapat berupa keyakinan sehat yaitu rasional, dan dapat berupa keyakinan tidak sehat, tidak logis dan "keharusan mutlak" yang bersifat memaksa, yang menimbulkan gangguan emosional, yaitu keyakinan irasional.

Gangguan emosional tersebut dipertahankan oleh putusan-putusan yang tidak logis yang terus menerus diulang oleh individu, seperti "Aku benar-benar bersalah", "Aku memang sial", "Aku bodoh", "Aku orang yang tak berharga", "Aku kesepian dan tertolak", "ini adalah bencana" (Corey, 2012).

3. *Belief* (B)

Belief merupakan keyakinan individu tentang suatu peristiwa. Keyakinan terdiri dari dua, yaitu keyakinan rasional dan keyakinan irasional. Penjelasan masing-masing sebagai berikut.

a. Keyakinan Rasional (*Rational Belief*)

Keyakinan rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, sesuai dengan realita dan mampu menolong individu untuk mencapai sasaran dan tujuan dalam hidupnya serta membuat seseorang menjadi produktif. (Ellis & MacLaren, 1998) menjelaskan bahwa keyakinan rasional mengacu pada keyakinan yang logis, memiliki dukungan empiris, dan pragmatis. Keyakinan rasional tidak harus memenuhi ketiga kriteria tersebut, tetapi setidaknya keyakinan rasional memenuhi satu kriteria, atau kombinasi dari ketiga kriteria tersebut untuk dianggap rasional. Jadi keyakinan rasional

adalah keyakinan yang mampu untuk menolong diri sendiri mencapai apa yang menjadi tujuan hidupnya. Orang yang rasional adalah orang yang mampu berpikir fleksibel, memiliki toleransi frustrasi yang baik, memiliki keyakinan untuk mampu menerima diri, orang lain, dan menerima kehidupannya.

(Ellis & MacLaren, 1998) menyatakan individu yang memiliki keyakinan rasional adalah individu yang memiliki *self-helping*, individu yang kreatif dan pandai menciptakan pikiran, perasaan dan melakukan kegiatan bertahan, serta individu yang mampu untuk mengaktualisasikan diri. Dalam kehidupan kelompok atau sosial, keyakinan *rational* juga diartikan mampu untuk menolong kelompok untuk bertahan dan mencapai tujuannya.

REBT menguraikan empat besar keyakinan rasional, yaitu:

- 1) Sebuah preferensi non-dogmatis (dimana Anda mengakui apa yang Anda inginkan, tetapi Anda secara aktif menyatakan bahwa Anda tidak harus mendapatkan apa yang Anda inginkan);
- 2) Keyakinan *anti-awfulizing* (Anda mengakui bahwa itu adalah buruk ketika Anda tidak mendapatkan apa yang Anda inginkan, tetapi Anda aktif menegaskan bahwa itu bukan akhir dunia);
- 3) Keyakinan toleransi frustrasi tinggi (HFT) (Di mana Anda mengakui bahwa itu adalah perjuangan dengan tidak mendapatkan keinginan Anda terpenuhi. Namun, Anda secara aktif menyatakan bahwa Anda dapat mentolerir ini, dan mengakui bahwa itu adalah layak toleransi);
- 4) Keyakinan penerimaan (Anda mengetahui bahwa Anda dan orang lain yang kompleks, unik, manusia bisa salah yang terus ditingkatkan. Anda juga mengakui bahwa hidup ini sangat kaya dan kompleks) (Ellis, 1995; Ellis & MacLaren, 1998)

b. Keyakinan Irrasional (*Irrational Belief*)

Menurut (Ellis & MacLaren, 1998) keyakinan irasional individu sebagai makhluk sosial secara serius diartikan sebagai yang mengganggu kesejahteraan dan kelangsungan hidup kelompok. Keyakinan irasional dapat menyebabkan *self-defeating* dan *social-defeating*. Keyakinan irasional bersifat kaku, ekstrem, tidak sesuai realitas, tidak logis, menghambat dalam mengejar tujuan, mengganggu pekerjaan produktif dan hubungan interpersonal, dan sebagian besar menyebabkan emotif, konsekuensi perilaku, dan pemikiran disfungsional (Dryden, 2012).

Individu yang keyakinan irasional yaitu individu yang memiliki *self-defeating*, *socially immoral*, dan tindakan yang merusak terhadap diri dan orang lain. (Cunningham & Turner, 2016) menjelaskan keyakinan irasional dapat menghambat dalam mencapai tujuan, membentuk emosi ekstrim yang bertahan, menjadi stres dan mengarah kepada perilaku-perilaku yang membahayakan diri, orang lain dan kehidupan secara umum, mendistorsi kenyataan (memberikan suatu interpretasi yang salah terhadap kejadian dan tidak didukung oleh fakta), mengandung cara-cara tidak logis dalam mengevaluasi diri sendiri, orang lain dan lingkungan seperti menuntut, berperilaku kasar, tidak toleransi dan selalu menilai orang.

Keyakinan tersebut sebenarnya hanyalah ada dalam dunia kognitif masing-masing individu, dan tidak lain hanyalah merupakan suatu aktivitas dan pandangan yang hanya ada didalam pikiran individu itu sendiri. Individu mempunyai kesanggupan untuk merubahnya keyakinannya, dari keyakinan irasional ke rasional, atau sebaliknya dari fikiran rasional ke fikiran irasional.

Keyakinan irasional didefinisikan juga dengan pernyataan berikut:

- 1) Menghalangi seseorang untuk mencapai tujuannya, menciptakan emosi ekstrem yang bertahan, yang membuat tertekan dan

melumpuhkan, dan mengarah pada perilaku yang merugikan diri sendiri, orang lain, dan kehidupan seseorang secara umum.

- 2) Mendistorsi realitas (yakni salah tafsir tentang apa yang terjadi dan tidak didukung oleh bukti yang tersedia).
- 3) Cara-cara yang tidak logis untuk mengevaluasi diri sendiri, orang lain, dan dunia: menuntut, mengerikan, tidak nyaman-intoleransi dan penilaian orang (Marwing & Broto, 2020).

Keyakinan irasional merupakan keyakinan atau sistem berpikir seseorang yang salah, rigid, tidak sesuai dengan realita, tidak masuk akal, emosional dan membuat orang menjadi tidak produktif sehingga merusak tujuan hidup individu. Adapun ciri-ciri individu yang memiliki keyakinan irasional adalah:

- 1) Individu yang rigid/ kaku,
- 2) Menuntut,
- 3) Mengharuskan,
- 4) Individu yang memiliki keyakinan yang mengerikan,
- 5) Toleransi frustrasi yang rendah,
- 6) Memiliki *self-depreciation*,
- 7) *Other depreciation* dan keyakinan *life depreciation*.

Ellis juga mengemukakan bahwa ada empat keyakinan irasional yang ada dalam diri manusia ketika ia menjadi terganggu yaitu:

- 1) *Domestic demands* yaitu berbagai bentuk keharusan dan kemutlakan. Sebagai contoh "saya harus...."
- 2) *Awfulising belief* yaitu menganggap sesuatu sangat buruk, sangat mengerikan atau rasa takut yang berat. Sebagai contoh "ini mengerikan buat saya".
- 3) *Low frustration tolerance belief* yaitu ketidaktoleransian terhadap suatu situasi yang seharusnya ia peroleh. Sebagai contoh "saya tidak tahan berada dalam situasi ini".

4) *Self-depreciation/ other depreciation/ life depreciation belief* yaitu menganggap suatu kegagalan memperoleh yang seharusnya ia peroleh sebagai kesalahan diri sendiri atau orang lain. Sebagai contoh "saya buruk atau dia tidak berguna".

(Ellis, 2003) mengumpulkan daftar berbagai irasionalitas utama selama bertahun-tahun. Daftar tersebut antara lain:

- 1) Irasionalitas kebiasaan dan penyesuaian.
- 2) Irasionalitas yang berkaitan dengan Ego.
- 3) Irasionalitas yang berkaitan dengan prasangka.
- 4) Berbagai macam pemikiran tidak logis yang lazim.
- 5) Irasionalitas yang berkaitan dengan empiris.
- 6) Irasionalitas yang membentuk kebiasaan.
- 7) Kecanduan terhadap perilaku yang merusak diri sendiri.
- 8) Gejala-gejala neurotik dan psikotik.
- 9) Irasional religius.
- 10) Penerimaan terhadap hal yang tidak realistis.
- 11) Irasionalitas politik.
- 12) Irasionalitas ekonomi.
- 13) Irasionalitas permusuhan.
- 14) Irasionalitas dalam mencari kesenangan.
- 15) Irasionalitas yang berhubungan dengan magis.
- 16) Irasionalitas amoralitas.
- 17) Irasionalitas yang berhubungan dengan toleransi yang rendah terhadap frustrasi dan hedonis jangka pendek.
- 18) Irasionalitas defensif.
- 19) Irasionalitas yang berhubungan dengan tuntutan.
- 20) Irasionalitas yang berhubungan dengan seks.

4. *Consequence of Belief (C)*

Consequence of belief (C) merupakan konsekuensi sebagai akibat atau reaksi individu dalam hubungannya dengan *belief* dan *activating event (A)*. *Emotional consequences of belief* merupakan konsekuensi emosi atau perasaan sebagai akibat atau reaksi individu dalam hubungannya dengan *irrational belief* dan *activating event*. Menurut (Ellis & MacLaren, 1998), semua emosi itu adalah natural dan secara otomatis mengikuti pikiran atau pengalaman actual yang dilihat individu sebagai kejadian yang menjijikkan atau yang tidak menyenangkan. Emosi di dalam teori *REBT* adalah emosi negatif yang sehat dan yang tidak sehat ketika individu mendapatkan kemalangan di dalam kehidupannya. Reaksi individu tidak disebut sehat jika individu tidak memiliki perasaan negatif yang sehat, mereka tidak dapat mencoba untuk menurunkan dan menghindari stimulus negatif dan didalam kehidupannya sering sedih dan gagal untuk survive. Perasaan positif juga memotivasi orang untuk *survive* dan menjadi produktif. Perasaan negatif yang sehat cenderung untuk menghasilkan tindakan *self-helping* dan *community helping*. Perasaan negatif yang tidak sehat cenderung untuk mengganggu atau menghasilkan perilaku yang destruktif. Beberapa contoh perasaan/emosi negatif yang sehat dan yang tidak sehat:

Tabel 1. Emosi yang Sehat dan Emosi yang Tidak Sehat

Emosi Tidak Sehat	Emosi Sehat
Gelisah	Perhatian
Depresi	Kesedihan
Kesalahan	Penyesalan
Malu	Kekecewaan
Menyakiti	Kesedihan
Kemarahan yang tidak sehat	Kemarahan yang sehat
Cemburu yang tidak sehat	Cemburu yang sehat
Iri tidak sehat	Iri sehat

Sedangkan *behavioral consequences of belief* merupakan konsekuensi perilaku atau tindakan yang muncul sebagai akibat atau

reaksi individu dalam hubungannya dengan keyakinan irasional dan *activating event*.

Ellis juga menambahkan D dan E untuk rumus ABC ini. *Disputing* (D) merupakan cara terapis melawan atau membuang keyakinan-keyakinan irasional yang ada di dalam diri klien sehingga klien memiliki keyakinan rasional baru yang menolongnya untuk mencapai apa yang menjadi tujuan hidupnya. Ketika klien telah memiliki keyakinan rasional maka kliennya bisa menikmati *effects* (E) sehingga klien dapat memiliki emosi dan perilaku positif untuk mencapai apa yang telah menjadi tujuan di dalam kehidupan klien.

Langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk membantu klien membuka atau mengenali keyakinan irasional sehingga bisa mengubahnya menjadi keyakinan rasional dengan REBT adalah sebagai berikut:

- 1) Membantu klien untuk melihat dan memahami hubungan antara *belief*, emosi dan perilaku.
- 2) Membantu klien menemukan keyakinan irasionalnya ketika mereka merasa emosinya terganggu.
- 3) Dengan keyakinan irasional dan emosi negatif yang ada pada diri klien, bantu klien untuk mendapatkan perasaan yang lebih baik dengan mengajarkan klien bagaimana cara untuk membuang keyakinan irasional yang ada sehingga memunculkan keyakinan rasional yang baru, emosi dan tindakan yang positif.
- 4) Membantu klien untuk dapat melaksanakan tindakan positif dengan keyakinan rasional serta emosi positif yang sesuai dengan kemampuan yang ia miliki (Ellis & MacLaren, 1998).

B. Karakteristik REBT

Ciri-ciri REBT adalah dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Dalam menelusuri masalah klien yang dibantu, konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien.

Maksudnya adalah bahwa konselor bersikap aktif dan efektif serta memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien. Bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi, artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya.

2. Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien.

Sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berpikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.

3. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien (Oktora et al., 2017).

Menurut (Partha, 2020), REBT memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional.
2. Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budayanya.
3. Manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui simbol dan bahasa, dengan demikian, gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran irasional.
4. Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (self-verbalizing) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri.

5. Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.
6. Pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional.

C. Tujuan REBT

Tujuan utama dari REBT memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi yang optimal. REBT bertujuan untuk membantu klien memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik. Ellis dalam (Cunningham & Turner, 2016) mengemukakan bahwa tujuan dari *REBT* adalah meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri klien dan membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik. Tujuan utama psikoterapis adalah menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami mereka.

REBT mendorong suatu reevaluasi filosofis dan ideologis berlandaskan asumsi bahwa masalah-masalah manusia berakar secara filosofis. Menurut Ellis REBT tidak semata-mata diarahkan pada penghapusan gejala tetapi mendorong klien untuk menguji secara kritis nilai-nilai dirinya yang paling dasar. Jika masalah yang dihadirkan oleh klien adalah ketakutan atas kegagalan, sasaran yang dituju terapis bukan hanya pengurangan ketakutan yang spesifik itu, melainkan penanganan atas rasa takut gagal pada umumnya. REBT bergerak untuk menghapus gejala. Hal ini bertujuan utama proses terapeutiknya adalah membantu klien untuk membebaskan dirinya sendiri dari gejala-gejala yang dilaporkan kepada terapis.

Sedangkan (Dryden, 2012) menyatakan tujuan dari REBT adalah sebagai berikut:

1. Memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan lebih logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
2. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.

3. Untuk membangun *self-interest, self-direction, toleransi, acceptance of uncertainty, fleksibel commitment*, berpikir saintifik, mengambil resiko, dan *self-acceptance* klien.
4. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri (seperti benci, rasa bersalah, cemas, dan marah) serta mendidik klien agar menghadapi kenyataan hidup secara rasional.

Ringkasnya, proses terapeutik terdiri atas perubahan irasionalitas menjadi rasionalitas. Karena pada dasarnya individu adalah makhluk rasional dan sumber kebahagiaannya adalah irasionalitas maka individu bisa mencapai kebahagiaan dengan belajar berpikir rasional. Oleh karena itu, sebahagian besar proses terapi adalah proses belajar mengajar.

D. Teknik-teknik yang Digunakan dalam REBT

Ada tiga pendekatan yang aktual dalam terapi untuk menolong klien dalam mengidentifikasi, mengklarifikasi dan memeriksa kembali dengan teliti pikiran irasional klien serta mengganti pola pikir yang irasional tersebut menjadi pikiran yang rasional (Dryden, 2012). Tiga pendekatan tersebut yaitu (1) teknik kognitif, (2) teknik emotif, dan (3) teknik perilaku.

1. Teknik Kognitif (*Cognitive Technique*)

Teknik kognitif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berpikir klien. Ada dua hal penting yang harus dilakukan dalam teknik kognitif, yaitu (1) pertama menjelaskan kepada klien bagaimana teori dan praktek dari model ABC sehingga klien merasa nyaman dan paham dengan terapi yang akan diberikan; (2) klien mempunyai keraguan atas terapi sehingga akan mempengaruhi respon klien terutama berhubungan dengan kehidupannya yang berubah-ubah.

Teknik kognitif dilakukan dengan beberapa cara, antara lain:

a. *Disputing*

Disputing adalah cara aktif untuk menolong klien mengevaluasi manfaat dan kemanjuran dari sistem *belief*. Terapis menggunakan *disputing* untuk mengidentifikasi, memperdebatkan dan mengganti *belief* yang kaku, tidak fleksibel yang memberikan masalah atau gangguan dalam kehidupan klien. *Disputing* dapat digunakan dengan dua pendekatan yaitu:

- 1) *Didactic Style*, yaitu terapis menjelaskan kepada klien mengenai jalannya setiap sesi dalam terapi dan menjelaskan perbedaan antara keyakinan rasional dengan keyakinan irasional. *Didactic style* sangat membantu dalam proses awal terapi yaitu saat proses edukasi klien mengenai REBT.
- 2) *Socratic Style*, yaitu suatu pendekatan yang melibatkan kesepakatan bersama dengan klien menggunakan sejumlah pertanyaan, terapis menunjukkan dengan lebih spesifik bagaimana pikiran, perasaan dan perilaku klien dapat menjadi masalah.

b. *Functional Disputing*

Functional Disputing adalah teknik yang dilakukan dengan mempertanyakan *belief* klien yang melibatkan emosi dan perilaku. Contoh pertanyaannya “apakah hal tersebut membantu?” atau “bagaimana pemikiran tersebut (perasaan atau perilaku) dapat mempengaruhi kehidupan kamu?”. *Functional disputing* bertujuan untuk menyatakan pada klien bahwa *belief* adalah cara dalam mencapai tujuan. Pada teknik ini klien dapat mengidentifikasi *belief*, emosi dan perilaku yang dapat memunculkan gangguan, mengidentifikasi konsekuensi positif tentang *belief*, emosi dan perilaku.

c. *Empirical dispute*

Untuk memeriksa keyakinan yang konsisten dengan kenyataan sosial adalah dengan *empirical disputing*. Tujuan *empirical disputing* adalah menolong klien mengerti bahwa ia memiliki keyakinan yang tidak mendukung. Hal ini penting selama proses terapi karena dapat mendukung keinginan dan fokus klien serta dapat memisahkan keyakinan rasional dengan keyakinan irasional dan ketakutan.

d. *Logical dispute*

Logical disputing memfokuskan pada mempertanyakan lompatan tidak logis dari klien yang dibuat dari keinginan atau pendapat yang disebabkan pikiran irasional.

e. *Philosophical dispute*

Yakni memfokuskan pada identifikasi masalah yang membuatnya kehilangan perspektif pada area lain kehidupannya.

f. *Rational coping statement*

Rational coping statement merupakan pernyataan diri yang diwujudkan setelah disputing kuat dilakukan. Akan tetapi hal ini digunakan selama klien mengeksplorasi *belief*nya. Pernyataan ini berupa frase konsisten yang digunakan klien dalam kehidupan sosial dan klien mengulanginya secara konsisten untuk memperkuat pandangannya sendiri.

g. *Modeling*

Modeling, akan menjadi efektif untuk membantu klien keluar dari masalahnya. Terapis dapat bertanya pada klien untuk mengeluarkan apa yang diketahui secara pribadi atau karakter yang pernah ia baca atau dengar tentang siapa yang ia kagumi dan untuk menjaganya. Terapis menanyakan kepada klien secara spesifik tentang seseorang

atau kualitas karakter yang ia sukai untuk diproses dan digunakan untuk identifikasi seseorang sebagai petunjuk dalam pertemuan atau sesi.

h. *Referenting*

Referenting merupakan sebutan lain dari kata *cost benefit analysis*. Hal ini melibatkan klien dalam membuat daftar keuntungan dan kerugian yang nyata dari perubahan pikiran irasional dan perilakunya. Maksudnya adalah membantu klien berpikir dari alasan-alasan yang dipilihnya untuk diubah seperti merokok. Mereka menulis sepuluh atau lima belas kerugian dari ketergantungannya dan kemudian melihatnya kembali lima atau sepuluh kali dalam setiap hari.

i. *Cognitive Homework*

Untuk melatih pikiran rasional klien, terapis memberikan *cognitive homework*. Waktu pemberiannya harus sama pada setiap sesinya. Hal ini penting untuk memfasilitasi perubahan positif dalam kehidupan klien. Menanyakan klien untuk mengidentifikasi adversities (A's) selama waktu keluar dari sesi, mengidentifikasi IBs dan secara aktif mempertentangkan untuk menggantinya dengan pernyataan coping yang efektif.

j. *Bibliotherapy/psychoeducational assignments*

Terapis dapat melengkapi terapi dengan *Bibliotherapy/psychoeducational assignments* untuk memperkuat pekerjaan yang dilakukan dalam setiap sesi. Hal ini dapat dilakukan dengan bantuan kaset, video, pamflet, buku, kuliah, workshop dan kelompok topik spesifik yang berkontribusi pada pemahaman klien terhadap masalahnya perubahan yang tidak layak dan reaksi yang tidak menolong.

k. *Proselytizing*

Membantu klien untuk mencoba menolong teman dan memutuskan keyakinan irasional yang sering menolong mereka menyelesaikan masalah lebih efektif.

l. *Recording therapy sessions*

Terapis perlu menggunakan tape recorder untuk merekam setiap sesi. Hal ini disebabkan adanya kesulitan untuk mengulang setiap hal yang terjadi selama sesi. Rekaman tiap sesi dapat didengarkan kembali oleh klien. Klien akan mencatat yang mereka rasakan dan mendengarkannya pada orang lain setelah mendengarkan setiap sesi sehingga dapat membantu mereka sedikit lebih objektif tentang isi yang mereka katakan.

m. *Reframing*

Teknik ini digunakan dalam berbagai pendekatan terapeutik untuk menolong klien memperoleh pandangan terhadap masalahnya. Terapis dapat membantu klien untuk melihat masalah dari beberapa aspek positif. Mereka mungkin mampu melihat A's negatif sebagai kesempatan untuk melatih cara yang telah mereka pelajari dalam terapi. Klien mungkin mampu menerima pergantian pandangan A's yang mengancam, absolut dan negatif sebagai tantangan yang menghasilkan.

n. *Stop and Monitor*

Hal ini berguna bagi klien yang memiliki kesulitan saat mengidentifikasi pikirannya. Karena kita berbicara pada diri kita sering secara internal, kita lupa terhadap pesan yang kita ulang dan hilang dalam kepalanya. Pada kenyataannya tergantung pada pengalaman klien sebelumnya.

2. Teknik Emotif (*Emotive Technique*)

Teknik emotif digunakan untuk melengkapi dan memperkuat intervensi kognitif yang digunakan dalam REBT. Teknik emotif mengubah fokus perhatian dari mengidentifikasi keyakinan irasional (IBs) mengarah pada memfasilitasi lebih lanjut dan perubahan positif dalam berpikir yang telah diperoleh melalui teknik kognitif.

Ada beberapa cara yang dilakukan di dalam teknik emotif yaitu:

a. *Rational Emotive Imagery*

Rational emotive imagery (REI) adalah salah satu dari teknik emotif dalam pendekatan REBT. Tujuan dari REI adalah: (1) untuk menolong klien mengidentifikasi emosi yang layak dan rasional yang dirasakan dalam situasi yang bermasalah, (2) mengeksplorasi *self-statement* dan mekanisme koping yang dialami klien. Kemudian mempraktekkannya dengan REI sampai mereka menjadi lebih mudah dan siap dalam situasi yang menekan.

b. *Forceful coping statements*

Klien mempraktekkan pernyataan tidak sehat dan irasional dan secara kuat menghentikan sementara. Hal ini juga dilakukan dengan pernyataan yang sehat dan rasional.

c. *Forceful taped disputing*

Merekam disputing secara kuat yang dikombinasikan dengan efek dari suatu yang rasional.

d. *Role playing*

Pada dasarnya *role-playing* adalah klien memerankan dirinya sendiri dan terapis berperan memotret yang sedang digambarkan oleh klien. *Role playing* dapat berlangsung satu sampai lima menit, tergantung pada situasinya. Setelah terapis melengkapinya, terapis menanyakan klien bagaimana ia memikirkan hal tersebut, apa yang dipikirkan selama *role playing* dan apa yang ia rasakan. *Role playing*

dapat dilakukan dengan cara yang berbeda apabila klien menginginkan.

e. *Reverse role playing*

Menyediakan role playing berbeda dengan *role playing* dalam beberapa cara: (1) terapis dapat mengambil peran sebagai klien; (2) klien dapat berperan sebagai terapis atau orang lain yang ia sukai untuk berkomunikasi lebih efektif; (3) role playing sering digunakan untuk klien secara spesifik mempertentangkan keyakinan irasionalnya meskipun latihan dapat digunakan sebagai model peran klien dalam skenario identifikasi.

f. *Humor*

Manusia cenderung membuat diri dan kesalahannya terlalu serius. Oleh karena itu, klien perlu melihat keyakinannya yang sebenarnya lucu ketika dianggap terlalu serius. Humor tidak selalu cocok dengan klien tertentu dan terapis harus melakukan keputusan terbaik ketika menggunakan humor. Bentuk lain dari humor adalah dalam bentuk lagu humor yang rasional seperti yang digunakan pada sebuah institute di New York dalam program pelatihan yang terkenal di dunia.

3. Teknik Perilaku (*Behavior Technique*)

Intervensi perilaku digunakan untuk mendukung pencapaian kognitif yang dibuat melalui pertentangan (*disputing*) dan pergantian keyakinan irasional klien mengenai kehidupannya di dunia. Banyak teknik perilaku yang menangani latihan dan reality testing yang dibutuhkan untuk memperkuat dan membuktikan insight klien dalam pola pikiran.

a. *Reinforcements*

Reinforcement atau penguatan diberikan jika klien mengerjakan tugas setiap sesi. *Reinforcement* berupa kegiatan yang menyenangkan

bagi klien. *Reinforcement* membantu menurunkan pikiran negatif klien. Pemberian *reinforcement* sebaiknya berbeda setiap sesi dan sesuai dengan kemampuan klien.

b. *Penalties*

Penalties memiliki cara yang sama seperti *Reinforcement*. Perbedaannya adalah *Penalties* diukur sebagai hasil dari klien yang tidak melengkapi pekerjaan rumahnya. Penalti biasanya diidentifikasi sebagai hal yang tidak menyenangkan. Sebagai contohnya adalah membersihkan kamar mandi.

c. *Shame Attacking Exercises*

Intervensi ini merupakan *trademark* lain dari *REBT* dan yang paling baik digambarkan oleh AE menjadi lebih baik, lebih dalam dan lebih ulet membuktikan terapi.

d. *Skill Training*

Masalah klien mungkin karena keterampilan yang kurang. Kurangnya keterampilan dapat berupa *actual trade skills* (seperti menggunakan perangkat lunak komputer yang spesifik). Terapis dapat menyarankan kepada klien untuk mengikuti kursus dan workshop untuk memperbaiki keterampilannya. Masalah sosial yang dihadapi klien karena tidak memiliki kesempatan untuk belajar atau mempraktekkan beberapa *interpersonal skill*.

e. *Relapse Prevention*

Mereview kembali pikiran-pikiran yang sifatnya provokatif dan pengalaman/situasi yang mendorong munculnya gangguan kembali. Melakukan curah pendapat solusi bersama dengan klien mengenai situasi yang bermasalah dan menggunakan *imagery* untuk menguatkan *self statement* klien.

f. *In Vivo Desensitization*

Tujuan *in vivo desensitization* adalah untuk mengetahui penyebab kemarahan atau emosi yang ekstrim bukan dari sesuatu atau situasi yang ditakuti. Terapis dapat mulai memainkan irasionalitas yang kuat melalui pertunjukkan yang berulang baik secara pengalaman atau melalui bayangan terhadap sesuatu yang paling ditakuti secara irasional. Jika klien mulai memahami pikiran irasional maka dilanjutkan dengan menangani ketakutan yang diciptakan dalam pikirannya.

g. *Staying In Difficult Situations*

Memberi perintah kepada klien dalam situasi yang tidak nyaman adalah sebuah bentuk nyata dari *in vivo desensitization*. Tujuannya untuk memberikan kesempatan pada klien untuk bekerja meskipun sedikit mengganggu. Hal ini juga untuk meningkatkan kesadaran klien terhadap masalah dan mampu menangani hal tersebut meskipun dalam situasi yang tidak nyaman.

h. *Acting On Rational Beliefs*

Pendekatan ini menanyakan klien dan mempertimbangkan untuk bertindak "apabila hanya memiliki keyakinan rasional". Banyak orang membuat kesalahan dengan menunggu inspirasi datang sebelum mereka menangani masalah atau membuat perubahan positif.

GLOSARIUM

- Terapi kognitif : Bagian dari REBT, dimana pikiran/keyakinan akan mempengaruhi emosi dan perilaku
- Self defeating : Perilaku yang dapat merusak dan merugikan diri sendiri.
- Self helping : Bantuan yang dilakukan terhadap diri sendiri ketika individu merasakan adanya ketidaknyamanan di dalam dirinya dan sudah mulai mengganggu kehidupan sehari-hari.
- Community helping : Bantuan yang diberikan oleh komunitas terhadap individu Ketika individu merasa kehidupannya terganggu.
- Didactic style : Keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa.
- Sistem believe : Keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa.
- Logical dispute : Mempertentangan pikiran yang tidak rasional dengan pemikiran yang logis.
- Philosophical dispute : Mempertentangkan pikiran yang tidak rasional dengan pemikiran yang filosofis.
- Modeling : Meniru perilaku dan sikap orang lain, di mana orang yang di modelkan merupakan suatu pola untuk dapat ditiru.
- Referenting : Hal yang digunakan terapis untuk menyokong atau memperkuat pernyataan dengan tegas.
- Cognitive Homework : Meminta klien dirumah untuk mengidentifikasi dan melawan keyakinan yang tidak rasional sehingga memungkinkan klien untuk meninjau pikiran yang tidak rasional untuk kemudian dilawan sehingga memperkuat pikiran-pikiran yang rasional.
- Bibliotherapy : Pemanfaatan bahan bacaan untuk menyelesaikan

- masalah atau memperkuat terapi yang sudah dilaksanakan.
- Reframing : Kegiatan membingkai ulang peristiwa untuk mengubah emosi negatif menjadi emosi positif.
- Reverse role playing : Teknik yang digunakan untuk mengurangi konflik didalam diri dengan bermain peran.
- Shame attacking exercises : Meningkatkan penerimaan diri dan tanggungjawab, serta membantu dalam menanamkan kesadaran diri dan realitas untuk diri mereka sendiri.
- Egosentrisme : Kemampuan mengonsep pemikiran sendiri sebagai tambahan pemikiran yang diperoleh dari orang lain disekitarnya.
- Selektif eklektik : Melakukan penyaringan dan memilih yang terbaik dari berbagai sumber; pemilihan dan perorganisasian ke dalam sistem komprehensif hal-hal yang dapat digabungkan yang diambil dari teori atau pandangan dunia yang bertentangan.
- Unconditional self acceptance : Menerima diri tanpa syarat.
- Emotive imagery : Teknik yang digunakan dalam terapi perilaku dimana subjek pertama-tama harus rilek dan kemudian diarahkan untuk membayangkan adegan yang membangkitkan emosi sambil terus rileks.
- Antecedent event : Segenap peristiwa luar yang dialami individu.
- Simptom PTSD : Gejala post-traumatic stress disorder

DAFTAR INDEKS

A

Antecedent event, 95

B

Bibliotherapy, 20, 95

C

Cognitive Homework, 20, 95
Community helping, 95

D

Didactic style, 18, 95

E

Egosentrisme, 31, 95
Emotive imagery, 95

F

Forceful coping statements, 22, 95
Forceful taped disputing, 22, 95

L

Logical dispute, 19, 95

M

Modeling, 19, 95

P

Philosophical dispute, 19, 95
Proselytizing, 21, 95

R

Referenting, 20, 95
Reframing, 21, 95
Reverse role playing, 23, 95

S

Selektif eklektik, 95
Self defeating, 95
Self helping, 95
Shame attacking exercises, 95
Simptom PTSD, 95
Sistem believe, 95
Stop and monitor, 95

T

Terapi kognitif, 95

U

Unconditional self acceptance, 63, 95

DAFTAR RUJUKAN

- Basuki, A., Zikky, M., Hasim, J. A. N., & Ramadhan, N. I. (2016). Sensor Gerak dengan Leap Motion untuk Membantu komunikasi Tuna Rungu/Wicara. *SENTIA 2016*, 8(1), 1–9.
- Corey, G. (2012). *Case approach to counseling and psychotherapy*. Cengage Learning.
- Crawford, C., & Studer, J. R. (2015). Applying Counseling Theories During the Clinical Experiences. *A Guide to Practicum and Internship for School Counselors-in-Training*, 38.
- Cunningham, R., & Turner, M. J. (2016). Using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with Mixed Martial Arts (MMA) athletes to reduce irrational beliefs and increase unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(4), 289–309.
- Dryden, W. (2012). *Understanding emotional problems: The REBT perspective*. Routledge.
- Ellis, A. (1995). Changing rational-emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 13(2), 85–89.
- Ellis, A. (2003). Early theories and practices of rational emotive behavior therapy and how they have been augmented and revised during the last three decades. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 21(3–4), 219.
- Ellis, A., & MacLaren, C. (1998). *Rational emotive behavior therapy: A therapist's guide*. Impact Publishers.
- Frank, C. K., Baron-Cohen, S., & Ganel, B. L. (2015). Sex differences in the neural basis of false-belief and pragmatic language comprehension. *NeuroImage*, 105, 300–311.
- Handhika, T., Zen, R. I. M., Lestari, D. P., & Sari, I. (2018). Gesture recognition for Indonesian sign language (BISINDO). *Journal of Physics: Conference Series*, 1028(1), 12173.
- Kautsar, I., Borman, R. I., & Sulistyawati, A. (2015). Aplikasi pembelajaran bahasa isyarat bagi penyandang tuna rungu berbasis android dengan metode bisindo. *Semnasteknomedia*

Online, 3(1), 4.

- Marlina, M., & Irdamurni, I. (2018). *Pengembangan Model Pembelajaran Isyarat Kata Kunci sebagai Upaya Peningkatan Keterampilan Berbahasa pada Anak Autis Usia Dini*. Fakultas Ilmu Pendidikan UNP.
- Marwing, A., & Broto, G. W. (2020). Efektivitas Terapi Rational Emotive Behaviour (Reb) Berbasis Sufistik Terhadap Perilaku Prokstinasi Akademik Mahasiswa lain Tulungagung. *Tsaqafah*, 16(2), 1–13.
- Mursita, R. A. (2015). Respon Tunarungu Terhadap Penggunaan Sistem Bahasa Isyarat Indonesia (Sibi) Dan Bahasa Isyarat Indonesia (Bisindo) Dalam Komunikasi. *INKLUSI Journal of Disability Studies*, 2(2), 221–232.
- Nuryazid, N., & Mulwinda, A. (2017). Pengembangan Aplikasi Kamus Bahasa Isyarat Indonesia (Bisindo) dengan Mengintegrasikan Cloud Video Berbasis Android. *Edu Komputika Journal*, 4(1), 34.
- Oktora, S. W., Yusmansyah, Y., & Mayasari, S. (2017). Peningkatan Percaya Diri Dalam Belajar Menggunakan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt). *Alibkin (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 5(5).
- Palfreyman, N., Sagara, K., & Zeshan, U. (2015). 11 Methods in Carrying out Language Typological Research. *Research Methods in Sign Language Studies: A Practical Guide*, 1(2), 173.
- Partha, I. D. P. (2020). Pengaruh Konseling Rebt Untuk Mencegah Pernikahan Dini Pada Siswa Kelas Xi IPS Di SMAN 1 Labuhan Haji. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 2(1), 32–55.
- Pralaska, F. S. (2019). *Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Rebt (Rational Emotive Behavior Therapy) Dalam Mengatasi Agresifitas Siswa Di Pondok Pesantren Assalafy Putra Al Asror Patemon Gunungpati Semarang*. Universitas Negeri Semarang.
- Turner, M., & Barker, J. B. (2013). Examining the efficacy of rational-emotive behavior therapy (REBT) on irrational beliefs and anxiety in elite youth cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 131–147.

PROFIL PENULIS



Dr. Marlina, S.Pd., M.Si merupakan dosen Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Lahir di Ujung Tanah, 2 September 1969, saat ini menjadi Ketua Jurusan Prodi PLB FIP UNP. Telah menempuh pendidikan S1 di IKIP Yogyakarta Jurusan Pendidikan Luar Biasa lulus tahun 1995, lalu penulis melanjutkan pendidikan S2 di Jurusan Psikologi Pendidikan Universitas Gajah Mada Yogyakarta dan lulus pada tahun 2004. Pada tahun 2013, penulis menamatkan pendidikan S3 Psikologi Pendidikan di Universitas Negeri Malang. Ketiga jenjang pendidikan tersebut diselesaikan dengan predikat *Cum Laude*.

Sebelum menulis Buku Panduan Pelaksanaan REBT Berbasis Bisindo ini, penulis telah menulis buku Panduan Pelaksanaan Model Pembelajaran Berdiferensiasi di Sekolah Inklusif, Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi di Sekolah Inklusif, Panduan Isyarat Kata Kunci, Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas pada Anak, Asesmen Anak Berkebutuhan Khusus (Pendekatan Psikoedukasional), Asesmen Kesulitan Belajar, Asesmen Akademik, dan Strategi Penanganan Anak ADHD.

Selain meneliti dan menulis buku Panduan Pelaksanaan REBT Berbasis Bisindo, penulis juga berpengalaman mendampingi kasus-kasus pelecehan seksual terhadap anak berkebutuhan khusus dan penyandang disabilitas. Pengalaman inilah yang memotivasi penulis untuk melakukan penelitian dan menulis buku panduan ini.

PROFIL PENULIS



Yuninda Tria Ningsih, S. Psi., M. Psi., Psikolog merupakan dosen Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Lahir di Padang Panjang, 21 Juni 1987. Telah menempuh Pendidikan S1 di Universitas Negeri Padang jurusan Psikologi lulus tahun 2009, lalu penulis melanjutkan Pendidikan S2 Jurusan Magister Profesi Psikologi Klinis di Universitas Islam Bandung Lulus tahun 2013.

Selain sebagai dosen, penulis juga sebagai tenaga ahli dalam bidang psikologi forensik khususnya pada bidang kekerasan perempuan dan anak di wilayah hukum Polres Kab. Tanah Datar, Polres Kota Solok, Polres Sawahlunto. Selain itu, penulis juga melakukan praktik pribadi psikologi dalam bidang psikologi klinis baik secara tatap muka yakni di Batusangkar ataupun secara online dengan Aplikasi Halodoc. Sebelum menulis buku panduan pengembangan REBT berbasis Bsisindo, penulis juga telah menulis buku Kreatifitas dengan teknologi informasi sebagai upaya menjauhi narkoba.

PROFIL PENULIS



Zulian Fikry, S.Psi.,M.A. berprofesi sebagai dosen Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Penulis kelahiran Padang berusia 33 Tahun ini menyelesaikan pendidikan S2 Magister Psikologi Perkembangan di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada pada tahun 2013 di Yogyakarta. Penulis merupakan salah satu lulusan dengan masa studi terpendek pada jenjang S2 Magister Psikologi UGM. Sebelum aktif sebagai dosen menjadi staf pengajar di salah satu sekolah di Yogyakarta.

Penulis saat ini aktif dalam penelitian di bidang keluarga. Selain itu Penulis juga aktif sebagai tutor perkembangan anak usia dini di Universitas Terbuka. Selain aktif sebagai dosen Penulis berperan dalam penyusunan modul pencegahan Bullying di sekolah dan mengajarkan kiat-kiat pencegahan Bullying kepada Siswa.

PROFIL PENULIS



Dea Resti Fransiska, seorang mahasiswa tahun ketiga jurusan Pendidikan Luar Biasa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Penulis berasal dari Bangkinang Kota, Provinsi Riau berusia 20 tahun.

Selain menjadi mahasiswa, penulis juga aktif dalam organisasi dan komunitas. Organisasi yang pernah penulis ikuti adalah anggota muda BEM KM UNP tahun 2019, staff ahli BEM KM UNP tahun 2020, anggota Departemen HMJ PLB FIP UNP tahun 2020 serta Bendahara Komunitas Gapai Padang tahun 2019-2020. Penulis juga aktif dalam pelatihan bahasa isyarat di GerkatIn Padang serta menjadi Juru Bahasa Isyarat dalam kegiatan yang dilakukan di kampus.