

## **PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY DALAM KONSELING KELOMPOK**

Muhammad Farid Ilhamuddin<sup>1</sup>, Farah Nikmatus Sania<sup>2</sup>, Wasilatur Rahmah Siftia Rusydi<sup>3</sup>, Tria Putri Ayu Arisona<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Negeri Surabaya, Indonesia  
Email: [wasilatur.22092@mhs.unesa.ac.id](mailto:wasilatur.22092@mhs.unesa.ac.id)

### **Article Info**

Submit:

1 Desember 2023

Revised:

25 Februari 2024

Published:

30 Maret 2024

Kata kunci:

REBT; Konseling Kelompok

*Keywords:*

*REBT; Group counseling*

### **Abstrak**

Setiap individu terutama pada peserta didik sudah tentu memiliki permasalahan dalam hidupnya. Berbagai masalah juga disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah permasalahan yang berkaitan dengan kesalahan berpikir individu sendiri yang menghasilkan suatu keyakinan irasional (tidak logis). Hal tersebut telah diteliti oleh tokoh Ellis dengan pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) yang menjelaskan bahwa konsekuensi/dampak dari masalah yang dihadapi oleh individu karena keyakinannya yang irasional sehingga mengganggu individu itu sendiri. Maka dari itu, diperlukan konseling untuk dapat membantu permasalahan tersebut, salah satunya dengan konseling kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk sama-sama belajar terkait konseling kelompok dengan pendekatan REBT. Metode yang digunakan adalah studi literatur yang mengkaji literatur yang sudah ada. Sehingga hasil yang dapat diketahui bahwa dapat menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan REBT untuk membantu dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan keyakinan irasional yang diubah pada keyakinan yang lebih rasional (logis). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dalam mengatasi masalah atas keyakinan irasional menjadi keyakinan yang rasional dari pendekatan REBT dapat dilakukan melalui konseling kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk dapat bersama-sama mengatasi permasalahan tersebut.

### **Abstract**

*Every individuals, especially students, certainly has problems in their life. Various problems are also caused by various factors, one of which is problems related to the individual's own thinking errors which result in irrational belief (illogical). This has been researched by the character Ellis the REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) approach which that the consequences/impact of problems faced by individuals are due to their irrational beliefs which disturb the individual themselves. Therefore, counseling is needed to help with these problems, one of which is group counseling which utilizes group dynamics. The purpose of this writing is to learn together about group counseling using the REBT approach. The method used is a literature study which examine existing literature. So the result can be seen that you can use group counseling with the REBT approach to help overcome problems related to irrational belief that are changed to more rational (logical). Thus, it can be concluded that overcoming the problems of irrational belief becoming rational belief from the REBT approach can be done through group counseling by utilizing group dynamics to work together to overcome these problems.*

## **PENDAHULUAN**

Konseling kelompok merupakan salah satu pendekatan yang cukup efektif dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan psikologis. Dalam berbagai pendekatan konseling yang telah dikembangkan dan diperkenalkan oleh berbagai tokoh-tokoh dan ahli profesional di bidang ini, salah satu contohnya ialah Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang telah terbukti memberikan kontribusi dengan signifikan dalam konteks konseling individu. Namun, di dalam penerapan strategi Rational Emotive Behavior Therapy ini masih menjadi bidang yang terus dikaji dan dieksplorasi.

Penyusunan artikel ini memiliki tujuan untuk menganalisis dan mengetahui peranan serta efektivitas penggunaan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dalam pelaksanaan konseling kelompok. Selain untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam terkait prinsip-prinsip dasar Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy, kajian ini juga mengeksplorasi tentang bagaimana penerapan teori tersebut dalam konteks konseling kelompok dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi seluruh peserta kelompok.

Melalui pemahaman yang baik mengenai Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dalam kegiatan konseling kelompok ini, nantinya diharapkan para pembaca bisa mendapatkan wawasan dan pengetahuan yang berguna serta pengetahuan praktis yang mampu diterapkan dalam kegiatan konseling mereka. Dengan begitu, penyusunan artikel ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam membantu perkembangan dan peningkatan efektivitas konseling kelompok.

### **Tinjauan Literatur;**

Dalam penelitian dengan metode studi pustaka ini, kami berpacu kepada landasan-landasan teori yang telah ditemukan dan dikembangkan oleh beberapa para ahli yang berpengaruh dalam bidang ini. Misalnya teori yang dikemukakan dan dikembangkan oleh Albert Ellis yang sekaligus menjadi tokoh utama dalam teori REBT ini. Selain itu, kami juga merujuk pada materi dan penjelasan yang dijabarkan oleh seorang penulis ternama, yaitu Gerald Corey di dalam bukunya yang berjudul *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*.

### **Analisis kesenjangan**

Dalam penyusunan dan penulisan artikel ini, terdapat kesenjangan berupa pemahaman para pembaca terkait penggunaan kalimat, kata, maupun bahasa yang mungkin saja sulit dipahami oleh mereka yang membacanya. Hal ini diakibatkan oleh adanya penggunaan kalimat, kata dan bahasa yang biasa digunakan dalam dunia konseling dan psikologis. Sehingga hal tersebut menjadi kesenjangan pemahaman bagi pembaca yang dapat membatasinya dalam mengerti dan memahami teknik REBT dalam konteks konseling kelompok.

### **Alasan penelitian;**

Alasan dilakukan penelitian studi pustaka yang telah dijabarkan di dalam artikel ini adalah karena untuk memenuhi tugas akhir mata kuliah Pendekatan Kelompok dalam Bimbingan dan Konseling di semester ini. Selain itu, juga karena kami sebagai mahasiswa/i Bimbingan dan Konseling perlu memperdalam pemahaman kami terkait apa saja strategi, teknik, atau pendekatan yang dapat dilakukan dan digunakan dalam praktik konseling yang dalam hal ini adalah konseling kelompok.

### **Tujuan penelitian**

Pelaksanaan penelitian melalui studi pustaka ini bertujuan untuk memberikan wawasan, pengetahuan, dan pemahaman mengenai bagaimana cara menerapkan dan mengimplementasikan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) di dalam kegiatan dan proses konseling kelompok. Hal ini menjadi fokus utama dari penyusunan artikel ini, supaya dapat membantu para pembaca dan calon konselor dalam menjalankan dan mempraktikkan teknik atau pendekatan REBT ini. Karena, di dalam pemaparan materi mengenai REBT ini terdapat penjelasan-penjelasan terkait tahapan, peran konselor, dan contoh kasus serta praktik pelaksanaan konseling kelompok.

### **METODE**

Penulisan dalam artikel ini menggunakan metode penelitian studi pustaka, yaitu metode pengumpulan data yang mengkaji melalui kajian-kajian pustaka yang telah dipublikasi sebelumnya. Menurut Maudita dan Haryanto (2023) menjelaskan bahwa metode penelitian yang menggunakan metode kajian pustaka merupakan metode pengumpulan data dengan cara memahami dan mempelajari serta menganalisis kajian-kajian sebelumnya dari literatur-literatur yang sesuai dengan pembahasan. Dalam memperoleh data-data tersebut dengan mengumpulkan data. Kemudian, membaca dan memahami kajian-kajian tersebut. Setelah itu, menganalisis data-data tersebut sesuai dengan pembahasan yang ditulis. Data-data tersebut didapatkan dari berbagai sumber seperti artikel, penelitian-penelitian yang sudah ada sehingga setelahnya disimpulkan untuk mendukung gagasan dari pembahasan yang ditulis (Maudita & Haryanto, 2023)

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Hasil**

Hasil penelitian dari mengkaji, memahami, memahami, dan menyimpulkan literatur yang telah ada menunjukkan bahwa bahwa konseling kelompok dapat juga menggunakan pendekatan REBT yang membantu dalam mengatasi masalah berkaitan dengan keyakinan yang irasional dengan memanfaatkan dinamika

kelompok:

No.	Data Teks	Keterangan
1.	Definisi, Karakteristik, dan Tujuan Konseling Kelompok	<p>Data teks <i>Group counseling training with a REBT approach for guidance and Counseling teachers at the MTs In Magelang Regency</i> oleh Taufik Agung Pranowo dan Arip Febrianto tahun 2023</p> <p>Data teks Penerapan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rebt Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian oleh Mahmudah Dewi Edmawati, Agustini Kadarwati, Muhammad Fikri Hidayat, Fatikhah Medita Trisna Septianuri tahun 2023</p> <p>Data teks <i>Self Efficacy</i> Dengan Menggunakan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) Dalam Konseling Kelompok Pada Peserta Didik SMA oleh Theodora Nurmalia, Dini Chairunnisa, Wirda Hanim, Happy Karlina Marjo tahun 2023</p>
2.	Definisi REBT	<p>Data teks Penerapan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rebt Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian oleh Mahmudah Dewi Edmawati, Agustini Kadarwati, Muhammad Fikri Hidayat, Fatikhah Medita Trisna Septianuri tahun 2023</p> <p>Data teks <i>Self Efficacy</i> Dengan Menggunakan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) Dalam Konseling Kelompok Pada Peserta Didik SMA oleh Theodora Nurmalia, Dini Chairunnisa, Wirda Hanim, Happy Karlina Marjo tahun 2023</p> <p>Data teks Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) Untuk Mereduksi Sikap Tidak Percaya Diri Pada Siswa Korban <i>Bullying</i> oleh Difa Sukma Milenia dan Ulfa Danni Rosada tahun 2023</p>
3.	Tujuan Konseling REBT	<p>Data teks <i>Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy</i> oleh Gerald Corey tahun 2009</p> <p>Data teks <i>Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy</i> oleh Gerald Corey tahun 2017</p>

		Data teks 40 Teknik Yang Harus Diketahui Konselor oleh Erford. B. T tahun 2016
4.	Peran dan Fungsi Konselor	Data teks <i>Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy</i> oleh Gerald Corey tahun 2009
5.	Teknik Konseling REBT	Data teks Teknik Systematic Self Desnitization Untuk Mengurangi Gejala Ailurophobia oleh Ali, A. dan Ridfah, A. tahun 2022  Data teks <i>Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy</i> oleh Gerald Corey  Data teksKonseling Individu Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Pasca Bencana Dengan Metode Sufi Healing oleh Hakim, J. dan Hikmah, E. tahun 2018  Data teks Keefektifan Koseling Dengan Teknik Penghancuran Keyakinan Irasional (Dispute Irrational Beliefs) Untuk Menurunkan Tuntutan Diri Berlebihan oleh Ari Khusumadewi tahun 2012  Data teks Konseling Krisis: Sebuah Pendekatan dalam Mereduksi Masalah Traumatik pada Anak dan Remaja oleh Rahayu tahun 2017
6.	Tahapan Konseling REBT dalam Konseling kelompok	Data teks <i>45 Techniques Every Counselor should Know</i> oleh Erford tahun 2020  Data teks Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa di SMA Negeri Kota Yogyakarta oleh Sutanti tahun 2015

## Pembahasan Konseling Kelompok

Layanan bimbingan dan konseling merupakan layanan yang diberikan kepada konseli/peserta didik yang bertujuan untuk dapat mengembangkan potensi dan keterampilan yang optimal secara mandiri. Dalam layanan bimbingan dan konseling berbagai layanan-layanan yang diberikan, salah satunya konseling kelompok. Dalam bahasa Inggris disebut *group counseling*. Menurut Krismi, dkk 2021 dalam Pranowo dan Febrianto, 2023(Pranowo & Febrianto, 2023) konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah konseli/peserta didik dalam suasana kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk bisa saling berbagi dan belajar dari pengalaman-pengalaman yang

dialami oleh setiap anggota kelompok. Kemudian, setiap peserta didik/konseli dapat belajar dan mengatasi masalah secara berkelompok.

Menurut Prayitno dan Erman, 2004 dalam Edmawati, dkk 2023 menjelaskan bahwa suatu usaha memberikan bantuan yang diberikan oleh seseorang (konselor) kepada orang-orang yang membutuhkan dalam mengatasi masalah yang sedang dialami di suasana kelompok. Diperkuat juga menurut Winkel, 2002 dalam Edmawati, 2023 merupakan layanan konseling perorangan yang dilakukan dalam suasana kelompok. Sependapat juga dengan Lumongga, 2011 dalam Edmawati, 2023 yang menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan proses antarpribadi yang dinamis yang memfokuskan pada pikiran dan perilaku yang dibina melalui kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan perilaku yang lebih baik (Edmawati et al., 2023).

Berdasarkan pengertian diatas dapat kita maknai bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses konseling untuk memberikan bantuan yang diberikan oleh konselor kepada peserta didik/konseli dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk dapat bertukar pikiran dalam mengatasi masalah. Sifat dari konseling kelompok sendiri adalah kuratif dan developmental yang membantu untuk mengatasi masalah yang mengganggu permasalahan perkembangan sehingga dengan diadakannya konseling kelompok dapat membantu juga potensi yang ada dirinya setelah keluar dari masalahnya. Konseling kelompok dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan konseling, salah satunya dengan pendekatan REBT.

*American Psychological Association's* (APA) dalam Sink 2002 berdasarkan penelitian Nurmalia, 2020 pelaksanaan konseling kelompok sebagai berikut: 1. dinamika kelompok; 2. pengalaman belajar yang bermakna; 3. interaksi sosial; 4. peran pemimpin kelompok; 5. evaluasi kelompok (Nurmalia et al., 2020). Menurut Munro dan Dinkmeyer dalam Nursalim 2002 dalam Wardiati, 2017 dalam (Nurmalia, 2020) menjelaskan tujuan dari konseling kelompok adalah mencari identitas diri, memahami dan menerima diri, mengembangkan keterampilan sosial dan individu, *problem solving*, pengambilan keputusan, menunjukkan kepekaan dan empati atas perasaan dan kebutuhan orang lain (Nurmalia et al., 2020).

### **REBT (Rational Emotive Behavior Therapy)**

Menurut Corey, 2009 dalam Edmawati, 2023 REBT merupakan pendekatan konseling *cognitive-behavior* yang menerangkan bahwa masalah yang dialami oleh peserta didik/konseli disebabkan oleh keyakinan irasional karena pikiran yang salah dari peserta didik/konseli. REBT sendiri suatu pendekatan konseling yang membantu mengatasi masalah yang mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang rasional melalui cara berpikirnya (Edmawati et al., 2023).

Penelitian Habsy, 2018 dalam Nurmalia, 2020 mengemukakan bahwa pendapat dari Ellis menunjukkan bahwa manusia memiliki pemikiran yang realistis terkait dengan keadaan diri (kekurangan atau kelebihan) yang dimiliki. Tetapi, karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh individu yang ditegaskan oleh Ellis dalam Komalasari (2011) dalam Puspito (2015) dalam Nurmalia, 2020

menunjukkan bahwa manusia yang memiliki pemikiran irasional dapat menjadi masalah pada individu tersebut, seperti stress, sulit beraktivitas pada umumnya, dan menghambat dalam mencapai tujuan hidup (Nurmalia et al., 2020).

Dalam Corey, 2013 dalam Milenia, dkk, 2023 menerangkan bahwa terdapat tiga komponen yang penting dalam REBT yaitu, *Activating event* (A) yaitu peristiwa atau kejadian yang mengaktifkan, *Belief* (B) yaitu keyakinan yang dimiliki oleh individu (keyakinan irasional), dan *Consequence* C (konsekuensi yang ditimbulkan dapat berupa kognitif, emosi, perilaku yang irasional) yang dikenal dengan teori Teori ABC. Dari konsep ini dapat kita pecah bahwasanya C yang diperoleh/ditimbulkan bukan dari peristiwa yang dialami, melainkan atas B atau keyakinan yang diyakini dari peristiwa-peristiwa yang memperkuat keyakinan tersebut, keyakinan yang ditimbulkan pun adalah keyakinan irasional yang merupakan keyakinan tidak logis, tidak sesuai fakta, dan tidak masuk akal sehingga keyakinan irasional itu mengganggu peserta didik/konseli (Difa Sukma Milenia & Ulfa Danni Rosada, 2023).

Setelah kita mengetahui tiga komponen penting tersebut terdapat tiga komponen lainnya yaitu *Dispute* (D) yaitu mendebat, mengkonfrontasi, *Effect* (E) yaitu efek setelah didebat/dikonfrontasi yang berupa keyakinan rasional, dan *New Feeling* (F) yaitu perasaan baru yang dihasilkan (Nurmalia et al., 2020). Maksud dari D adalah suatu proses mendebat atau mengkonfrontasi B (keyakinan irasional) yang mengganggu. Dalam proses mendebat pun terdapat beberapa hal yakni, mendeteksi, mendebat, dan mendiskriminasi yang membutuhkan waktu lama sehingga ketika konseli/peserta didik dapat menyadari dan mengubah keyakinan irasionalnya menjadi keyakinan yang rasional atau disebut dengan E sehingga memberikan perasaan baru dari perubahan tersebut. Keyakinan rasional sendiri merupakan keyakinan yang logis, sesuai fakta, dan masuk akal, keyakinan itulah yang diharapkan setelah adanya konseling kelompok dengan pendekatan REBT.

### **Tujuan Konseling REBT**

Menurut Gerald Corey (2009), *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* memiliki tujuan untuk mengubah *irrational beliefs* menjadi *rational beliefs* dan mengurangi gangguan emosi serta perilaku yang dapat merugikan diri sendiri, sehingga nantinya diharapkan konseli mendapatkan filosofi hidup yang lebih rasional dan dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari (Corey, 2009).

Proses terapi REBT ini memiliki tujuan khusus dan tujuan umum. Secara khusus, terapi ini membantu mengajarkan konseli tentang bagaimana cara yang dapat digunakan sebagai alat atau alternatif dalam mengubah emosi dan perilaku yang disfungsional menjadi emosi dan perilaku yang fungsional (Corey, 2009). Selain itu, terapi ini juga membantu konseli dalam proses kegiatan penerimaan terhadap diri sendiri tanpa syarat, supaya nantinya konseli dapat lebih menerima dirinya sendiri dan juga cenderung dapat menerima orang lain tanpa syarat serta dapat menerima dirinya sendiri dengan apa adanya (Corey, 2017).

Sedangkan secara umum, Erford membagi tujuan REBT ini menjadi 3, yaitu untuk (Erford, 2016): 1) Membantu konseli memperoleh wawasan mengenai *self-talk* mereka sendiri; 2) Membantu konseli untuk dapat menilai pikiran, emosi, dan perilaku mereka; 3) Membantu konseli untuk dapat melatih diri mereka sendiri mengenai prinsip-prinsip REBT, sehingga, mereka dapat menerapkan prinsip-prinsip dalam REBT di masa depan secara efektif tanpa perlu bantuan dari tenaga ahli atau profesional seperti konselor.

### **Peran dan Fungsi Konselor dalam Konseling REBT**

Dari tujuan pelaksanaan konseling REBT yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat dilihat bersama bahwa terapi tersebut tidak dapat terlaksana dengan baik dan benar tanpa adanya bantuan dan campur tangan dari seorang konselor. Oleh karena itu, peran dan fungsi konselor dalam proses konseling REBT ini sangat penting dan diperlukan agar tujuan pelaksanaannya dapat dicapai. Peran dan fungsi konselor dalam konseling dengan pendekatan REBT diantaranya meliputi (Corey, 2009):

1. Membantu menyadarkan konseli mengenai pikiran/keyakinan irasional yang terdapat dalam dirinya. Tugas yang pertama ini, konselor dapat melakukannya dengan cara mendispute atau mendebat pikiran/keyakinan irasional konseli, sehingga, nantinya konseli dapat sadar bahwa ternyata apa yang selama ini ia yakini merupakan pikiran/keyakinan irasional yang bahkan dapat merugikan dirinya sendiri jika tidak segera diubah menjadi pikiran/keyakinan yang lebih rasional dan sehat.
2. Membantu meyakinkan konseli bahwa terdapat emosi-emosi yang akan merugikan dirinya sendiri jika mereka tetap menyimpan pemikiran/keyakinan irasional dalam diri mereka. Maka dari itu, tugas konselor di sini ialah membuat konseli sadar bahwa pikiran/keyakinan irasional yang ada di dalam diri konseli akan selalu merugikan diri mereka sampai konseli dapat mengurangi atau bahkan mengubah pikiran/keyakinan irasional menjadi pikiran/keyakinan rasional dan lebih sehat.
3. Membantu konseli untuk dapat memodifikasi dan meminimalisasi frekuensi pikiran/keyakinan irasional yang dianut. Kegiatan ini dapat dilakukan dengan memberikan pembiasaan kepada konseli. Biasanya konselor dapat meminta konseli untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari mereka (*homework*) agar konseli dapat dengan lebih mudah mengubah pikiran/keyakinan irasionalnya menjadi rasional.
4. Membantu konseli mengembangkan keyakinan rasional dengan cara menentang dan mendebat, pikiran/keyakinan irasional mereka.

### **Teknik Konseling REBT**

Sesuai dengan namanya, terdapat tiga pengelompokan teknik dalam REBT, yaitu teknik yang beraliran kognitif, teknik emotif, dan yang terakhir adalah teknik behavioural (Gerald, n.d.). Berikut adalah penjelasan lebih lengkapnya:

- a. Teknik Kognitif

1. *Disputing Irrational Beliefs*

DIBS merupakan salah satu teknik atau strategi yang digunakan dalam pendekatan REBT. Di dalam REBT, terdapat konsep dasar A-B-C- dan D-E-F, di mana D atau Dispute merupakan argumen yang digunakan oleh konselor untuk mendebat, membantah, dan menyangkal irasional (irB) yang dimiliki oleh konseli. Argumen-argumen tersebut meliputi *Empirical Arguments*, *Logical Arguments*, dan *Pragmatical Arguments*.

2. *Doing Cognitive Homework*

Teknik pemberian pekerjaan rumah bertujuan agar konseli berlatih untuk mengontrol atau mendebat pikirannya yang irasional, sehingga konseli akan terbiasa dan dapat semakin memahami kerangka pikirnya sendiri.

3. *Bibliotherapy*

Teknik ini melatih konseli untuk secara mandiri mencari dan menemukan pikiran irasionalnya dengan cara menyuruh konseli banyak membaca referensi atau buku bacaan yang mirip atau berkaitan dengan masalah yang dialaminya.

4. *Changing One's Language*

Kepercayaan irasional mengandung "keharusan" yang tidak masuk akal. Hal tersebut selaras dengan pendapat Ellis & Grienger, 1986 dalam Corey, 2009, yaitu: *Irrational Beliefs* mengandung suatu keharusan, tuntutan, kemestian dan perintah; serta bersifat mutlak dan tanpa syarat (Khusumadewi, 2012). Biasanya terdapat beberapa kata seperti: "pasti", "harus", dan kata sejenis lainnya, yang menjadi pertanda bahwa suatu pernyataan adalah keyakinan yang tidak masuk akal. Teknik ini secara tidak langsung membantu konseli dengan mengubah atau menghilangkan satu atau beberapa kata di dalam pernyataan konseli. Contohnya: "aku harus juara agar terlihat sebagai orang yang pintar" menjadi "aku akan berusaha menjadi juara".

5. *Psychoeducational*

Teknik ini adalah dengan mengajari atau memperkenalkan materi seperti apa yang konseli alami lewat beberapa media seperti: buku, artikel, DVD, video, dan lain sebagainya. Tujuannya adalah agar konseli semakin paham terkait proses konseling yang sedang dijalaninya.

b. Teknik Emotif

1. *Rational Emotive Imagery*

Teknik ini dilakukan dengan meminta konseli untuk membayangkan dirinya berada dalam situasi yang sangat dibenci, ditakuti, atau kemungkinan terburuk yang mungkin terjadi. Saat membayangkan situasi tersebut, konseli akan dilatih untuk mengontrol perasaan dan perilakunya, konseli akan terus dilatih sampai dirinya terbiasa.

2. *Using Humor*

Teknik humor digunakan untuk mengubah pikiran irasional menjadi rasional dengan menggunakan cara yang lucu, menggelitik, atau menghibur.

Dengan menggunakan humor, diharapkan perkataan atau argument yang tsulit diterima oleh konseli menjadi lebih mudah dipahami, sehingga dapat mengurangi ketegangan emosional.

3. *Role Playing*

Teknik *role playing* atau bermain peran digunakan untuk konseli yang tidak dapat secara jelas dan detail membayangkan sesuatu hal yang dianggap mengganggu kehidupannya. Konseli berperan seakan-akan menjadi orang lain, benda mati, atau berperan sedang ada dalam situasi yang tertentu yang menuntut konseli hanyut dalam perannya tersebut. Tujuannya adalah agar konseli dapat merasakan ada dalam posisi yang diperankan.

4. *Shame Attaking Exercise*

*Shame attking exercise* dilakukan dengan cara mengkonfrontasi pikiran irasional terhadap ketakutan dan rasa malu dengan sengaja bertingkah laku yang memalukan (Froggat (2005) dalam (Rahayu, 2017)). Tujuannya agar konseli dapat mengatasi rasa malu dan rasa takutnya, serta membuktikan bahwa hal yang ditakutkan atau hal tidak bisa dikerjakan sebenarnya bisa dikerjakan.

5. *Use of Force and Vigor*

Ellis beranggapan bahwa energi dan kekuatan adalah salah satu cara yang dapat digunakan untuk memindahkan wawasan intelektual konseli menjadi wawasan emosional. Caranya adalah dengan memaksa konseli untuk mengekspresikan keyakinan irasionalnya dan mendebat keyakinannya sendiri.

c. Teknik Perilaku

1. *Operant Conditioning*

*Operant conditioning* merupakan teknik pengondisian untuk mengatur perilaku konseli dengan memberikan penguatan atau hukuman. Penguatan diberikan jika ingin mempertahankan atau menguatkan perilaku konseli, sedangkan hukuman diberikan apabila ingin mengurangi atau mengilangkan perilaku konseli.

2. *Self Management Principles*

*Self management* bertujuan untuk mengontrol atau mengatur perilakunya menjadi adaptif. Dapat juga diartikan sebagai upaya individu melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. *Self management* dibagi menjadi tiga, yaitu: *stimulus control*, *self monitoring*, dan *self reward*.

3. *Systematic Desensitization*

*Systematic Self Desensitization* dilakukan dengan cara memberikan gambaran situasi yang memicu ketakutan secara bertahap. Dari ketakutan paling kecil, sedang, hingga yang paling besar (Ali & Ridfah, 2022).

4. *Relaxation techniques*

Teknik ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan ketegangan yang berlebihan. Ketika konseli berada dalam kondisi yang rileks, maka

memudahkan untuk mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional (Hakim et al., 2018).

#### 5. *Modelling*

*Modelling* merupakan teknik mengubah perilaku seseorang dengan cara menunjukkan suatu model yang baik, bisa berasal dari film, novel, atau model nyata; agar konseli dapat menirukan perilaku baik yang ditunjukkan oleh model.

### **Tahapan Konseling REBT dalam Konseling Kelompok**

Pada dasarnya, tahap awal dan akhir konseling kelompok dengan pendekatan REBT tidak jauh berbeda dengan konseling kelompok yang menggunakan pendekatan lainnya. Corey (2006:13) dalam (Sutanti, 2015) menyebutkan terdapat empat tahapan dalam konseling kelompok, yaitu:

#### a. *Initial Stage*

Initial stage merupakan tahap paling awal, yang biasanya sering kali disebut dengan tahap pengenalan. Tahap ini bertujuan untuk membangun lingkungan (atmosfer) dan hubungan yang nyaman, serta menyamakan pemahaman tentang kegiatan yang akan dilakukan Bersama, sehingga konseling kelompok berjalan sesuai dengan keinginan. Konselor perlu berperan aktif untuk: (1) Menjelaskan kegiatan apa yang akan dilakukan dan apa tujuannya; (2) Menumbuhkan rasa saling mengenal antar anggota kelompok dan menjelaskan masing-masing peran anggota dan pemimpin kelompok; (3) Menjelaskan tentang peraturan dan asas apa saja yang ada dalam konseling kelompok, sehingga dapat menciptakan rasa terbuka, saling mempercayai, dan dapat menerima satu sama lain; (4) Menjelaskan teknis konseling kelompok, termasuk batasan permasalahan dan berkaitan pula dengan masalah homogen/heterogen; serta yang terakhir (5) Konselor perlu menggali cerita atau permasalahan yang muncul dan perlu diungkapkan pada tahap selanjutnya. Perlu diingat, kelima hal yang perlu dilakukan konselor di atas harus merujuk pada pendekatan REBT, karena pendekatan yang akan digunakan adalah pendekatan REBT.

#### b. *Transition Stage*

Tahap kedua adalah tahap transisi, dinamakan "transisi" karena tahap ini merupakan peralihan dari tahap pembentukan ke tahap *working*. Di tahap ini biasanya anggota kelompok atau konseli mulai mengungkapkan apa yang dirasakan dan apa yang pernah dilalui, sehingga mulai muncul: kecemasan, pertentangan, konfrontasi, dan persaingan untuk mendapatkan kekuasaan dalam kelompok. Oleh karena itu, konselor harus memiliki kepekaan terhadap pola perilaku anggota kelompok.

#### c. *Working Stage*

Tahap ini merupakan inti dari konseling kelompok, dimana semua anggota kelompok diharapkan berperan aktif dalam sesi konseling. Dalam pendekatan

REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy) working stage dibagi lagi menjadi dua tahapan, yaitu:

1. Tahap pelibatan konseli

Konselor mengidentifikasi A (*activating event*), B (*irrational beliefs*), dan C (*consequences*), sesuai dengan framework REBT kepada konseli. Caranya adalah dengan bertanya secara aktif, contoh pertanyaannya:

- "Coba (nama konseli 1) utarakan apa yang kamu pernah alami, ceritakan kepada kami semua yang ada disini". Bertujuan mengidentifikasi *activating event* anggota kelompok.
- "Apa yang akan (nama konseli 2) pikirkan jika mengalami hal yang sama dengan (nama konseli 1)". Bertujuannya mengidentifikasi *beliefs* anggota kelompok.
- "Menurut (nama konseli 3), apa saja dampak yang akan kamu rasakan jika kamu memiliki pemikiran yang tidak masuk akal seperti (nama konseli 2). Bertujuannya mengidentifikasi *consequences* anggota kelompok.

Konselor harus melibatkan semua anggota kelompok saat mengidentifikasi konsep ABC dari REBT, agar tidak terjadi kesenjangan dan semua anggota kelompok mendapatkan bagian untuk berbicara dan mengungkapkan apa yang dia pikirkan/rasakan.

2. Tahap pengaplikasian Teknik

Setelah melakukan analisis konsep ABC dari REBT, konselor perlu meluruskan dan menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa *activating event* tidak serta merta menyebabkan *consequences*, namun terdapat *irrational beliefs* yang mengikutinya. Lalu, konselor perlu mengajak anggota kelompok untuk membedah kepercayaannya sehingga anggota kelompok dapat menyadari bahwa keyakinannya tidak masuk akal dan disfungsi yang menimbulkan konsekuensi yang mengganggu kehidupannya (Erford, 2020).

Untuk menyadarkan dan mendebat keyakinan irrational beliefs (irB) anggota kelompok, konselor dapat menggunakan teknik kognitif seperti: Self Imagery, dispute irrational beliefs (DIBS), Teknik Humor, Dialog Socrates, dan sebagainya. Dalam pengaplikasian teknik, konselor diperbolehkan untuk menggabungkan beberapa Teknik beraliran kognitif dengan Teknik emotif dan behaviour; asalkan memiliki landasan teoritis yang kuat dan teknik yang digabungkan tidak bertentangan.

Selain itu, konselor perlu membantu konseli untuk percaya diri terhadap pikiran rasionalnya yang baru dan membantu anggota kelompok untuk mengaplikasikan rational beliefs ke permasalahan yang berbeda. Konselor dapat memberikan homework atau pekerjaan rumah untuk mengukur kemajuan sesi konseling.

d. Terminating Stage

Tahap terakhir adalah pengakhiran konseling kelompok, konselor dapat menanyakan apa yang anggota kelompok rasakan setelah sesi konseling, serta

dapat menjadwalkan sesi konseling lanjutan dengan persetujuan semua anggota kelompok.

## **SIMPULAN**

Konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah konseli/peserta didik dalam suasana kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk bisa saling berbagi dan belajar dari pengalaman-pengalaman yang dialami oleh setiap anggota kelompok. Kemudian, setiap peserta didik/konseli dapat belajar dan mengatasi masalah secara berkelompok. Konseling kelompok memiliki banyak pendekatan, salah satunya adalah pendekatan REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy), yang bertujuan untuk mengganti keyakinan irasional konseli menjadi keyakinan yang rasional. Dengan menggunakan tiga teknik utama, yaitu: teknik dalam aliran kognitif, emotif, dan perilaku. Konselor diperbolehkan untuk menggabungkan beberapa teknik dalam aliran asalkan memiliki landasan teoritis yang kuat dan teknik yang digabungkan tidak bertentangan. Tahapan pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan REBT mirip dengan konseling kelompok yang lain, yaitu: initial stage, transition stage, working stage, dan terminating stage. Penelitian yang dilakukan disajikan dengan bahasa ilmiah dalam dunia bimbingan dan konseling, sehingga terdapat beberapa istilah teknis yang harus digali lebih lanjut. Pendekatan REBT dalam konseling kelompok hanya berfokus pada segi teoritis saja. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya, dapat lebih mengembangkan teori yang sudah ada menjadi ilmu praksis serta dapat menuliskan hasil penelitian dengan bahasa yang mudah dipahami khalayak.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada rekan-rekan yang telah berkomitmen dan berusaha penuh untuk menyelesaikan penelitian ini, karena tanpa kerjasama yang baik, artikel ini tidak akan selesai dibuat. Terima kasih pula kepada Bapak Farid selaku dosen pengampu mata kuliah "Pendekatan Kelompok dalam Bimbingan dan Konseling" karena telah membimbing kami untuk menyelesaikan penulisan artikel ilmiah yang berjudul "Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy dalam Konseling Kelompok".

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, a., & ridfah, a. (2022). Teknik systematic self desensitization untuk mengurangi gejala ailurophobia. *Jurnal ilmiah multidisiplin*, 1(6), 1574–1580.
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Thomson Brooks/Cole.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice Counseling and Psychotherapy*. Thomson Brooks/cole.

Difa sukma milenia, & ulfa danni rosada. (2023). Efektivitas konseling kelompok

- pendekatan rational emotive behavior therapy (rebt) untuk mereduksi sikap tidak percaya diri pada siswa korban bullying. *Cerdas - jurnal pendidikan*, 2(1), 44–54. <https://doi.org/10.58794/cerdas.v2i1.455>
- Edmawati, m. D., kadarwati, a., fikri, m., hidayat, & septianuri, f. M. T. (2023). Penerapan konseling kelompok dengan pendekatan rebt untuk mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian. *Empati – jurnal bimbingan dan konseling*, 10, 46–56.
- Erford, b. T. (2020). *45 techniques every counselor should know (3th ed.): vol. Pearson*.
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor (edisi kedua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gerald, c. (n.d.).  
Gerald\_corey\_theory\_and\_practice\_of\_counseling\_and\_psychotherapy.pdf.
- Hakim, j., hikmah, e. H., & ... (2018). Konseling individu teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan pasca bencana dengan metode sufi healing. ... *conference on islamic ...*, april, 173–179.
- Khusumadewi, a. (2012). *Keefektifan koseling dengan teknik penghancuran keyakinan irasional (dispute irrational beliefs) untuk menurunkan tuntutan diri berlebihan*. 13(1), 73–91.
- Maudita, p., & haryanto, b. (2023). Peran guru pai dalam program bimbingan dan konseling perkembangan. *G-couns: jurnal bimbingan dan konseling*, 8(1), 109–117. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5069>
- Nurmalia, t., choirunnisa, d., hanim, w., & marjo, h. K. (2020). Self efficacy dengan menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy (rebt) dalam konseling kelompok pada peserta didik sma. *Visipena*, 11(2), 404–415. <https://doi.org/10.46244/visipena.v11i2.1298>
- Pranowo, t. A., & febrianto, a. (2023). Group counseling training with a rebt approach for guidance and counseling teachers at the mts in magelang regency. *Community empowerment*, 8(5), 707–715. <https://doi.org/10.31603/ce.7770>
- Rahayu, s. M. (2017). Konseling krisis: sebuah pendekatan dalam mereduksi masalah traumatik pada anak dan remaja. *Jurnal pendidikan (teori dan praktik)*, 2(1), 65. <https://doi.org/10.26740/jp.v2n1.p65-69>
- Sutanti, t. (2015). *Kata kunci: pelaksanaan layanan konseling kelompok pada siswa cerdas istimewa di sma negeri kota yogyakarta*. 1(1), 1–16.