

Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Terhadap Pasien *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD)

Fikran Omar^{1*}, Randa Putra Kasea Sinaga²

^{1*,2}Jurusan Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email: ^{1*}fknomr@gmail.com, ²randasinaga@usu.ac.id

Abstrak

Manusia pada dasarnya adalah unik dan memiliki kecenderungan berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertindak laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Sebaliknya, ketika berpikir dan bertindak laku irasional, individu akan menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang terhadap suatu situasi/kejadian sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional. Emosi menyertai individu yang berpikir dengan penuh prasangka, sangat personal, dan irasional. Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orangtua dan budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan. Verbalisasi yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan verbalisasi yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Kegiatan penelitian ini merupakan bentuk penerapan praktik konseling dengan pendekatan *Rational Therapy* terhadap pasien dengan penyakit gangguan jiwa, dalam kasus ini, *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) di Yayasan Satu Hati Membangun (YASAM).

Kata kunci: *Rasional, Irasional, Konseling, Post Traumatic Stress Disorder*

Abstrak

Humans are inherently unique and have a tendency to think rationally and irrationally. When people think and act rationally, humans will be effective, happy, and competent. Conversely, when thinking and behaving irrationally, individuals will become ineffective. A person's emotional reaction to a situation/event is largely due to conscious or unconscious evaluations, interpretations, and philosophies. Psychological or emotional barriers are the result of illogical and irrational ways of thinking. Emotions accompany individuals who think with prejudice, are highly personal, and irrational. Irrational thinking begins with learning illogically obtained from parents and the culture in which they grew up. Thinking irrationally will be reflected in the verbalization used. Illogical verbalizations indicate wrong ways of thinking and proper verbalizations show correct ways of thinking. This research activity is a form of implementing counseling practices with a Rational Therapy approach to people with mental disorders, in this case, Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) at Yayasan Satu Hati Membangun (YASAM).

Keywords: *Rational, Irrational, Counseling, Post Traumatic Stress Disorder*

PENDAHULUAN

Pendekatan *Rational Therapy* dikembangkan Albert Ellis tahun 1955 karena ketidakpuasan Ellis terhadap efektivitas psikoanalisis. Awalnya Ellis mengembangkan pendekatannya dengan menggabungkan konseling humanistik, filosofis, dan perilaku. Pada tahun 1961, Ellis mengubah nama pendekatannya menjadi *Rational Emotive Therapy* (RET) dan tahun 1993 mengubah nama RET menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pendekatan ini banyak dipengaruhi oleh filsafat Yunani kuno, terutama filsuf Stoic, khususnya Epictetus yang menyatakan “Manusia terganggu bukan oleh peristiwa yang dihadapi, melainkan oleh pandangan yang dimiliki berkaitan dengan peristiwa tersebut”. Di samping itu, pendekatan tersebut dipengaruhi oleh Adler yang berpandangan bahwa reaksi emosi dan gaya hidup manusia berkaitan dengan keyakinan dasar karena itu bersifat kognitif.

Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) lebih difokuskan pada kerja berpikir (*thinking*) dan bertindak (*acting*) ketimbang pada ekspresi perasaan- perasaan. Terapi dipandang sebagai proses pendidikan (*educational process*). Fungsi terapis dalam banyak cara menyerupai guru, khususnya ketika berkolaborasi dengan konseli dalam pemberian tugas rumah (*homework*), serta dalam strategi mengajarkan berpikir lurus (*straight thinking*) sebagai lawan dari berpikir bengkok; dan konseli adalah pembelajar (*learner*) yang mempraktikkan *skill* baru yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) atau gangguan stres pasca trauma adalah kondisi kesehatan jiwa yang dipicu oleh peristiwa yang traumatis, baik dengan mengalaminya maupun menyaksikannya. Kebanyakan orang yang mengalami kejadian traumatis akan menghadapi kesulitan dalam menjalaninya, tetapi dengan waktu dan perawatan diri yang baik, kesulitan akan berkurang. Jika pengalaman yang traumatis tersebut tetap menghantui sampai membuat seseorang kesulitan dalam menjalani hidup, maka orang tersebut mengidap *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD).

Kemunculan gejala yang ditimbulkan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) beragam, ada yang muncul dalam 1 bulan setelah kejadian. Namun dalam beberapa kasus, gejala baru akan muncul bertahun-tahun setelah seseorang mengalami kejadian traumatis. Gejala *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada umumnya dibagi menjadi 4 tipe, yaitu ingatan intrusif, avoidance atau menghindar, perubahan negatif pada cara berpikir, *mood*, serta perubahan reaksi fisik dan emosional.

Dalam kasus ini, saya penulis, Fikran Omar, menangani pasien *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) di Yayasan Satu Hati Membangun (YASAM). Yasam Satu Hati Membangun sendiri merupakan panti rehabilitasi sosial bagi Orang Dalam Gangguan Jiwa (ODGJ) dan pencandu Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif (NAPZA). Berlokasi di Jalan Bunga Rampai IV, Kel. Simalingkar B, Kec. Medan Tuntungan, Kota Medan, yayasan menampung 14 pasien rawat inap dengan kategori penyakit yang berbeda-beda. Marni (19) (nama samaran) merupakan pasien dengan gangguan jiwa kategori *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) yang penulis tangani dengan tipe perubahan negatif pada cara berpikir.

PELAKSANAAN DAN METODE

Konseling *Rational Emotive Behavior* dilakukan dengan menggunakan prosedur yang bervariasi dan sistematis yang secara khusus dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku dalam batas- batas tujuan yang disusun secara bersama oleh konselor dan konseli. Proses *Konseling Rational Emotive Behavior* memiliki karakteristik tahapan atau prosedur yang dielaborasi dari prosedur yang dikemukakan oleh Hansen (1982) dan Seligman (2006) adalah:

- a. Pembinaan Hubungan Konseling
Pada tahap ini, konselor menciptakan suasana kondusif bagi konseling yang ditandai adanya penerimaan, pemahaman, dan ketulusan sehingga timbul rasa percaya konseli kepada konselor
- b. Pengelolaan Pemikiran dan Cara Pandang
Tahap ini konselor memiliki empat hal yang perlu dilakukan, meliputi:
 - (1) Mengidentifikasi, menerangkan dan menunjukkan masalah yang dialami oleh konseli seiring dengan adanya keyakinan irasional dalam dirinya.
 - (2) Mengajarkan dan memberikan informasi mengenai masalah yang dialaminya dilihat dari peranan keyakinan (Belief) baik rasional maupun irasional dan bagaimana peranan peristiwa pemicu (*activating event*) maupun dampak yang mengikutinya (*consequence*) dalam masalah konseli
 - (3) Mendiskusikan dan menetapkan tujuan konseling bersama konseli (apa yang ingin dicapai atau diupayakan teratasi dalam proses konseling).
 - (4) Menerapkan berbagai teknik untuk mendebat atau menentang (*dispute*) keyakinan-keyakinan irasional dalam diri konseli antara lain dengan menerapkan teknik konfrontasi, merestrukturisasi pola berpikir (kognitif), menghentikan cara berpikir irasional (*thought stopping*), dan lain sebagainya.
- c. Pengelolaan Emosi atau Afektif
Pada tahap ini konselor melanjutkan tahap sebelumnya terkait dengan pengelolaan pemikiran. Dalam hal ini konselor memusatkan perhatiannya pada proses pengelolaan emosi atau afeksi konseli sebagai kondisi yang mendukung kemantapan proses perubahan pemikiran atau keyakinan irasional (*irrational belief*) ke arah keyakinan yang lebih adaptif atau rasional (*rational belief*). Ada tiga hal yang perlu dilakukan oleh konselor dalam mengaplikasikan tahap ini, yaitu:

- (1) Konselor meminta persetujuan konseli atas arah perubahan perubahan kecil atau sederhana yang mungkin telah terjadi pada dirinya.
- (2) Konselor berupaya untuk memfasilitasi dan memelihara suasana proses konseling agar tetap kondusif bagi terjadi perubahan emosi yang mendukung perubahan pemikiran. Hal ini dapat dilakukan antara lain dengan menerapkan teknik humor, teknik metafora, dan lain sebagainya.
- (3) Selain itu, konselor juga dapat menerapkan teknik-teknik relaksasi atau meditasi agar mengurangi ketegangan fisik maupun psikis sebagai dampak dari pemikiran irasional dalam masalah yang dihadapi konseli.

d. Pengelolaan Tingkah Laku

Sebelum masuk pada tahap pengelolaan tingkah laku, maka konselor perlu mengamati lebih lanjut kondisi konseli apabila ia telah menampakkan isyarat terkait dengan persetujuan konseli atas perubahan yang dikehendaki dalam proses konseling, adanya perubahan-perubahan pemikiran/kognitif maupun afektif meskipun kecil, dan adanya perubahan sikap emosional yang mengarah pada perubahan perilaku, dengan demikian konselor mengajak konseli masuk pada tahap pengelolaan tingkah laku. Pada tahap ini konselor melakukan beberapa hal, yaitu:

- (1) Menganjurkan konseli untuk bertindak dan memberikan balikan atas apa yang akan dilakukan sebagai konsekuensi pemecahan masalahnya
- (2) Menunjukkan contoh tingkah laku yang adaptif, cocok, dan pantas antara lain menerapkan teknik modeling, latihan asertif, dan sebagainya
- (3) Mengajak dan memandu konseli untuk merumuskan kalimat kalimat rasional sebagai wicara diri (self-talk atau self-instruction) agar konseli lebih memantapkan diri secara personal dengan “membisikkan pada dirinya sendiri atau memerintahkan pada dirinya sendiri” untuk melakukan hal-hal yang lebih adaptif dan rasional.

HASIL DAN PEMBAHASAN INTAKE, CONTRACT, DAN KEGIATAN PRAKTIK

Melakukan pengenalan kepada klien terhadap kegiatan yang akan dilakukan bersama klien dan meminta persetujuan klien tanpa ada paksaan. Marni (19) (nama samaran) merupakan salah satu pasien rawat inap di Yayasan Satu Hati Membangun yang mengidap penyakit *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) selama kurang lebih 4 tahun. Klien kesulitan mengutarakan perasaannya dan cenderung minim interaksi dengan pasien-pasien lain dan pengurus yayasan, ini membuat pihak yayasan kesulitan untuk melakukan rehabilitasi terhadap klien. Penulis akhirnya memutuskan untuk menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) lewat praktik konseling secara rutin untuk menangani klien.



Gambar 1. Perkenalan dan Intake Contract

Kegiatan praktik konseling dilakukan 2 (dua) kali dalam seminggu dibarengi dengan kegiatan-kegiatan hiburan berbasis edukasi sesuai minat klien guna mengingatkan kembali interest dan kontrol diri pasien. Prosesi konseling juga dilakukan senyaman dan sesantai mungkin agar klien dapat terbuka dengan penulis

dan menciptakan komunikasi dua arah. Pasien terlihat cukup terbuka setelah menjalani kurang lebih 3-4 kali praktik konseling bersama penulis.

Tiga tingkatan *insight* yang sudah dicapai klien dalam konseling dengan pendekatan rasional-emosif bersama penulis, yaitu:

Pertama, *insight* dicapai bahwa konseli memahami bahwa tingkah laku penolakan diri berhubungan dengan penyebab yang berkaitan dengan keyakinannya tentang peristiwa yang diterima pada masa lalu. Penulis berusaha sebaik mungkin untuk mendapatkan informasi sebanyak nya tetapi tetap dengan tidak terlalu menyinggung peristiwa yang dialami konseli di masa lalu.



Gambar 2. Prosesi Konseling

Kedua, *insight* bahwa konselor membantu konseli memahami bahwa apa yang mengganggu konseli saat ini adalah keyakinan irasional yang dipelajari dari dan diperoleh sebelumnya. Penulis berlaku sebagai guru (educator) dan konseli sebagai pelajar (learner) melalui kegiatan hiburan berbasis edukasi sesuai dengan minat konseli untuk membangun kontrol diri dan mengabaikan tindakan dan keyakinan irasional. Dalam materi pembelajarannya, penulis menggunakan materi pengenalan karakter dan identitas diri konseli sendiri.



Gambar 3.4. Belajar Fokus dan Mengenal Diri

Ketiga, *insight* bahwa konselor membantu konseli mencapai pemahaman yaitu tidak ada jalan lain untuk keluar dari hambatan emosional kecuali dengan mendeteksi dan melawan keyakinan yang irasional itu. Penulis berusaha membangun kepercayaan konseli guna meyakinkan konseli untuk percaya bahwa penjelasan penulis terkait apa yang konseli alami merupakan bentuk irasionalitas. Penulis memperoleh kemajuan pesat pada konseli, seperti peningkatan frekuensi konseli dalam berkomunikasi dengan pasien

lain dan pengurus yayasan, karakter yang lebih riang dan ekspresif, kenaikan nafsu makan, keinginan untuk segera pulang kerumah, dan antusiasme dalam belajar.



Gambar 5. Terminasi Praktik

Konseling REBT memiliki satu maksud yaitu membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan yang logis sebagai penggantinya. Sasarannya adalah menjadikan klien menginternalisasi suatu filsafat hidup yang rasional sebagaimana dia menginternalisasi keyakinan-keyakinan dagmatis yang irasional dan takhayul yang berasal dari orang tuanya maupun kebudayaan.

Untuk mencapai tujuan tersebut langkah pertama ialah menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan irasionalnya dan menunjukn bagaimana klien mengembangkan nilai dan sikapnya dan menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah memasukan banyak “keharusan”, “sebaiknya”, dan ‘semestinya”. Klien harus belajar memisahkan keyakinan yang rasional dari keyakinan irasioalnya.

Langkah yang kedua adalah, membawa klien ke seberang tahap kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan emosional untuk tetap aktif dan terus berfikir secara tidak logis dan dengan mengulang kalimat yang mengalahkan diri dan yang menekankan pengaruh pada masa kanak-kanak. Untuk melangkah ke seberang pengakuan klien atas pikiran dan perasaan irasionalnya terapis mengambil langkah selanjutnya yaitu berusaha agar klien memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan irasionalnya. REBT berangapan bahwa keyakinan yang tidak logis itu berakar dalam sehingga biasanya klien tidak bersedia mengubahnya sendiri. Terapis harus membantu klien untuk memahami hubungan antara gagasan yang mengalahkan diri dan filsafatnya yang tidak realistis yang menjerumus pada penyalahan diri.

Jadi langkah terakhir yang harus ada dalam proses REBT adalah menantang klien untuk mengembangkan hidup yang rasional sehingga bisa menghindari kemungkinan enjadi korban keyakinan yang irasional. Menangani masalah – masalah atau gejala – gejala yang spesifik saja tidak menjamin bahwa masalah lain tidak muncul, yang diharapkan ialah dapat mengajarkan klien bagaimana sikap keyakinan dan sikap irasional dengan sikap yang rasional.

Terapis yang bekerja dalam REB fungsinya berbeda dengan kebanyakan terapis yang lebih konvensional, karena REB adalah suatu proses terapeutik kognitif dan behaviornya yang aktif-direktif, REB sering meminimalkan hubungan yang intens antara terapis dan klien. REB itu sendiri adalah proses edukasi dan tugas terapis adalah mengajarkan klien untuk dapat mengubah dan memahami dan mengubah diri. Terapi dapat menggunakan metode yang sangat direktif dan persuasive yang menekankan pada aspek kognitif, Ellis memberikan gambaran tentang apa yang dilakukan oleh konselor REB:

- (a) Mengajak klien untuk berpikir tentang beberapa gagasan dasar yang irasional
- (b) Menantang klien untuk menguji gagasannya
- (c) Menunjukkan kepada klien ketidaklogisan pemikirannya

Para pemimpin kelompok REB berperan sebagai pendidik psikologis, dan mereka cenderung menghindari hubungan yang terlalu dekat dengan anggota mereka dan dengan demikian menghindari terjadinya kecenderungan ketergantungan mereka. Mereka memberikan penerimaan tanpa syarat daripada kehangatan dan persetujuan (Dryden, 2009b). Namun, praktisi kelompok REB menunjukkan rasa hormat kepada anggota kelompok mereka dan cenderung kolaboratif, mendorong, mendukung, dan membimbing konseli.

Praktisi REB menggunakan peran sebagai pengarah yang mendorong anggota untuk berkomitmen dan berlatih dalam situasi sehari-hari tentang apa yang mereka pelajari dalam sesi kelompok. Mereka memandang apa yang terjadi selama kelompok sebagai hal yang penting, tetapi mereka menyadari bahwa kerja keras antar sesi kelompok dan setelah konseling dihentikan bahkan lebih penting lagi. Konteks kelompok memberi para anggota alat-alat yang dapat mereka gunakan untuk menjadi mandiri dan menerima diri mereka tanpa syarat ketika mereka menghadapi masalah-masalah baru dalam kehidupan sehari-hari.

Pendekatan konseling behavior memandang individu yang mengalami masalah sebagai adanya proses belajar yang salah dari lingkungan. Ini karena menurut pandangan behavior manusia bermasalah itu mempunyai kecenderungan merespon tingkah laku negatif dari lingkungannya. Tingkah laku maladaptif terjadi juga karena kesalahpahaman dalam menanggapi lingkungan dengan tepat.

Pendekatan ini juga memandang bahwa seluruh tingkah laku manusia didapat dengan cara belajar dan juga tingkah laku tersebut dapat diubah dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar. Manusia mempunyai dorongan yang bersifat fisik, melalui social learning terbentuk motif, yang dengan motif ini individu didorong untuk mencapai tujuan. Respon itu diganjar, cenderung individu itu mengulangulangi. Dengan pengulangan ini akan terbentuk tingkah laku. Pada manusia cenderung akan mengambil stimulus yang tidak menyenangkan, sehingga dapat menimbulkan tingkah laku yang salah dan tidak sesuai. Konsep utama dari behavior therapy ini adalah reinforcement, hal ini dapat merupakan ganjaran itu sendiri.

PENUTUP

SIMPULAN

Dalam pelaksanaan praktik konseling menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) ini, penulis menemukan respon yang baik dari konseli, pihak panti maupun dari pihak keluarga konseli. Penulis menyimpulkan bahwa pendekatan ini cukup efektif untuk digunakan dalam praktik konseling dengan pasien *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Penulis harap tulisan ini dapat membantu konseli untuk segera pulih dan memberikan sumbangan ilmu bagi Yayasan Satu Hati Membangun (YASAM)

SARAN

Saran yang dapat penulis berikan kepada yayasan maupun pembaca tulisan ini adalah untuk mempertimbangkan penggunaan pendekatan ini sebagai salah satu strategi dalam melakukan praktik konseling bersama pasien dalam kategori Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) dan pecandu Narkotika, Psikotropika, Alkohol, dan Zat Adiktif (NAPZA).

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan untuk semua yang turut terlibat dan mendukung dalam kegiatan praktik ini, yaitu kepada Bapak Fajar Utama Ritonga, S. Sos., M. Kesos TBA dan Bapak Randa Putra Kasea Sinaga, S. Sos., M. Kesos selaku dosen pembimbing dan supervisor, Bapak Indra Nainggolan, S. Sos sebagai ketua Yayasan Satu Hati Membangun (YASAM), Ibu Rina, Bapak Jusuf Ginting, Saudara Riopin Hutabarat, Pak Perdon Situmorang, Ibu Murni Sari Harefa sebagai pengelola yayasan sekaligus pendamping praktik, Saudari Shilcia Oktaviani dan Andini Kartika Sari sebagai rekan praktik, Saudara Khairil Syah Nasution sebagai pendukung, dan tidak lupa pula seluruh pasien rawat inap di Yayasan Satu Hati Membangun (YASAM).

DAFTAR PUSTAKA

- Nugraheni Prafitra E. *Modul 5 Strategi Layanan Responsif*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hikmawati, Fenti. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta. Rajawali Pers, Psikologi
- Willis, Sofyan S. 2009. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Nik, Maryam Mousavi. 2013. *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) for Depression and Smoking Cessation in Infertile Women*. 2nd International Conference and Exhibition on Addiction Research & Therapy. Embassy Suites Las Vegas, NV, USA.
- Adi, I. R. (2013). *Intervensi Komunitas dan pengembangan Masyarakat Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Fahrudin, A. (2012). *Pengantar Kesejahteraan Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama.
- No.18, U.-U. (2014). *Kesehatan Jiwa*.
- Undang-Undang No.18 Tentang Kesehatan Jiwa. (2014).