

# Rational emotive therapy pada permasalahan hubungan sosial

**Yulia Purnamasari**, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

Korespondensi:

Yulia Purnamasari, Universitas Muhammadiyah Malang, email: yuliapurnamasari46@gmail.com

---

## Riwayat artikel

Naskah diterima:  
06/04/2019

Revisi diterima:  
30/05/2019

Naskah disetujui:  
20/06/2019

## Abstrak

Subjek seorang laki-laki berusia 20 tahun dengan keluhan sering merasa sedih hingga menangis, saat ada masalah dengan teman dekat. Asesmen yang digunakan pada Subjek adalah wawancara, observasi, tes grafis (DAP, BAUM, HTP) dan tes SSCT. Hasil asesmen, Subjek memiliki pemikiran irasional terkait dengan hubungan sosial, Subjek berpikiran bahwa dirinya tidak sepemahaman dengan teman-temannya, dan Subjek hanya memiliki satu teman dekat dan sering merasa iri dan cemburu saat teman dekatnya tersebut dekat dengan orang lain. Intervensi yang diberikan adalah rational emotive therapy yang disusun sebanyak 6 sesi. Tujuan intervensi yaitu untuk mengubah pemikiran irasional (Subjek berpikiran bahwa teman-teman tidak satu pemahaman dengan dirinya, berpikir bahwa hanya bisa berteman dengan satu orang, Subjek berpikir saat mencoba bergabung dengan teman pasti akan terjadi perkelehaian, dan saat memiliki teman dekat takut kehilangan) menjadi rasional sehingga Subjek dapat menjalin hubungan sosial yang lebih baik. Hasil intervensi, Subjek dapat mengembangkan dan memunculkan pemikiran irasional/positif untuk menggantikan pemikiran dan keyakinan irasional agar Subjek tidak lagi mengalami masalah emosional, Subjek saat ini membuka diri dengan sosialnya dan fokus menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan.

*Kata kunci:* rational emotive therapy, hubungan sosial, intervensi, dewasa

---

## Latar Belakang

Hubungan sosial telah menjadi minat dan tugas perkembangan sejak awal perkembangan anak. Anak-anak memiliki minat terhadap aktivitas bersama teman-teman, meningkatnya keinginan yang kuat untuk diterima sebagai anggota suatu kelompok, dan merasa tidak

puas bila tidak bersama teman-temannya, namun tidak semua anak dapat diterima dalam kelompok sebaya. Anak yang ditolak atau diabaikan oleh kelompok teman-teman akan kurang mempunyai kesempatan untuk belajar bersifat sosial, dan anak yang terkucil, yang tidak memiliki persamaan dengan kelompok teman-teman akan menganggap dirinya “berbeda” dan merasa tidak mempunyai kesempatan untuk diterima dalam kelompok. Tidak diterimanya anak oleh kelompok teman sebaya memberikan bahaya psikologis pada anak terutama dapat mempengaruhi penyesuaian sosial, berpengaruh pada penyesuaian pribadi dan pada perkembangan kepribadian anak. Hal ini dapat memberikan pengaruh terhadap masa depan disaat anak sudah mulai dewasa, adanya ketidakpuasan diri, menarik diri dari sosial, depresi, kecemasan, dan penyesuaian diri yang salah (Hurlock, 2002).

Pengucilan sosial memiliki dampak antara lain penurunan pada mood positif atau suasana hati positif dan adanya peningkatan pada kemarahan (Seidel et al., 2013). Pengucilan sosial juga dapat mempengaruhi pemrosesan informasi sosial dengan berbagai cara, bias dalam melakukan pemrosesan informasi memprediksi perilaku agresif, kesepian dan depresi (Syrj & Hietanen, 2018). Pengucilan sosial membuat individu tidak mencari koneksi/hubungan yang lain karena ketakutan terhadap evaluasi negatif yang orang lain berikan (Maner, Dwall, Baumeister, & Schaller, 2007). Menurut hasil beberapa penelitian pengucilan sosial memiliki dampak yang cukup berat yaitu adanya peningkatan emosi negatif, mempengaruhi proses kognitif dalam memproses informasi sosial, apabila bias dalam memproses maka memprediksi perilaku agresif, kesepian dan depresi. Kemudian pengucilan sosial juga membuat individu ketakutan untuk melakukan/menjalin hubungan baru karena takut akan evaluasi negatif dari orang lain. Hal ini terjadi pada Subjek, berasal dari pengalaman masa lalunya yang sejak kecil SD hingga SMA selalu dikucilkan oleh teman-temannya, membuat Subjek membatasi hubungan sosialnya karena Subjek berpikir bahwa tidak ada yang bisa menerima dirinya, tidak ada teman yang sepehamaman dengan dirinya. Peristiwa tersebut membuat Subjek mengembangkan keyakinan irasional bahwa dirinya tidak akan diterima ditempat baru, sulit menjalin hubungan baru dan takut jika kehilangan teman dekat. Pemikiran irasional/negatif Subjek membuat Subjek sering merasa sedih, menangis dan ketakutan. Dan pemikiran irasional berdampak pada perkuliahan Subjek, Subjek malas masuk kuliah dan mengabaikan tugas kuliahnya yang berdampak pada penurunan nilai kuliah.

Salah satu intervensi yang digunakan untuk mengubah pemikiran irasional adalah rational emotive therapy. Rational emotive therapy menekankan bahwa manusia berfikir, beremosi dan bertindak secara simultan (Corey, 2013). Rational emotive therapy mampu menurunkan tingkat stres dan keyakinan irasional yang bergeser kearah yang lebih rasional (Onuigbo et al., 2018). Subjek pada kasus ini mengalami permasalahan menghadapi hubungan sosial, adanya pemikiran/keyakinan irasional untuk menganggap dirinya tidak diterima dilingkungan sosial, ketakutan kehilangan teman dekat karena berpikir hanya memiliki satu teman dekat, ketakutan saat teman dekat dengan orang lain, takut ditinggal dan kesepian. rational emotive therapy cocok diberikan kepada Subjek yang mengalami permasalahan dalam keyakinan irasional dengan Subjek yang memiliki masalah dalam hubungan sosialnya (Corey, 2013).

## **Metode Asesmen**

Metode asesmen yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan tes psikologi. Wawancara dilakukan terhadap Subjek dengan tujuan untuk memperoleh informasi secara mendalam yang berkaitan dengan riwayat permasalahan Subjek. observasi dilakukan untuk pemeriksaan status mental yang meliputi penampilan Subjek, perilaku, afek, gangguan perseptual, orientasi dan kesadaran Subjek

Tes psikologis yang digunakan mencakup tes kepribadian yaitu Grafis dan SSCT. Tes Grafis diberikan untuk menganalisis kepribadian Subjek. Tes SSCT digunakan untuk mengungkap

dinamika kepribadian menampakkan hubungan interpersonal dan dalam interpretasi terhadap lingkungan.

## Presentasi Kasus

Subjek seorang laki-laki berusia 20 tahun, seorang mahasiswa yang sedang berkuliah di kota Malang. Menurut hasil tes grafis Subjek seorang yang memiliki banyak keinginan namun kurang didukung oleh kemampuannya. Saat Subjek bersekolah SD, SMP dan SMA, Subjek dikucilkan dan sering dijahili oleh teman-temannya. Pada saat SD Subjek pernah dijahili oleh teman-temannya, Subjek dimasukkan ke dalam bedug yang sempit dan kecil. Subjek mengatakan bahwa dirinya tidak satu pemahaman dengan teman-temannya yang menyebabkan Subjek menghindari teman-temannya dan lebih sering sendiri. Subjek pernah untuk mencoba bergabung kembali atau bersosialisasi dengan teman-teman sekolahnya namun Subjek merasa saat ia bergabung atau bersosialisasi kembali akan terjadi masalah atau perkelahian. Pemikiran Subjek ini membuatnya menghindari untuk bergabung dan bersosialisasi dengan teman-teman sekolahnya.

Pada saat ini Subjek berkuliah disalah satu universitas di kota Malang. Pada saat berkuliah Subjek mencoba untuk bersosialisasi dengan mengikuti organisasi dan mengontrak rumah bersama-sama dengan teman-temannya. Saat mengontrak Subjek mengatakan tidak menyukai perilaku temannya, kontrakannya terlalu sempit dan Subjek sering tersinggung dengan perkataan teman-temannya. Saat ini Subjek telah pindah dari kontrakan dan ngekost sendiri. Saat mengikuti organisasi Subjek mengatakan ia menjadi lebih percaya diri, teman-teman organisasi menganggap dirinya senior dan kakak yang baik. namun Subjek berpikiran bahwa dirinya tidak bisa menyesuaikan diri dengan teman-teman organisasi dan memilih untuk kembali menghindar dan sendiri lagi. Hal ini sesuai dengan hasil dari tes grafis Subjek yang menunjukkan bahwa Subjek memiliki hambatan dalam hubungan sosial, Subjek kurang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Subjek cenderung merasa rendah diri dan memiliki sifat bermusuhan.

Pada saat kuliah, Subjek memiliki teman dekat berinisial A. A suka membantu Subjek dan sering bersama dengan Subjek karena ada pekerjaan organisasi bersama. Subjek sangat posesif kepada teman dekatnya tersebut. Subjek mengatakan jika dirinya cemburu kalau teman dekatnya tersebut berbicara, bercanda atau dekat dengan orang lain. Subjek akan ngambek dan marah saat temannya dekat dengan teman lain atau bahkan sekedar mengobrol. Karena perilaku Subjek tersebut membuat A tidak nyaman dan tidak mau lagi menghiraukan Subjek. Subjek menjadi sedih hingga menangis, saat menangis Subjek kembali mengingat hal-hal yang dulu yang pernah terjadi pada dirinya. Subjek memiliki pemikiran akan kehilangan teman dekatnya. Subjek akan kesepian dan tidak mempunyai teman lagi. Karena pengalaman Subjek saat kecil dikucilkan oleh teman-temannya yang membuat Subjek saat memiliki teman dekat cenderung percaya dan posesif karena takut kehilangan teman dan kesepian. Subjek memiliki emosi yang tidak matang dan bersifat kekanak-kanakan. Subjek seorang yang sensitif dalam hal perasaan, mudah untuk merasa marah, sedih, kecewa, dan muram.

Permasalahan yang terjadi dapat dijelaskan dengan teori ABC Ellis. Ellis berpendapat bahwa reaksi emosional dan pemikiran yang terganggu dipertahankan atas sistem keyakinan yang meniadakan diri dan berlandaskan gagasan-gagasan irasional yang telah dimasukkan kedalam diri individu (Corey, 2013). Antecedent (A) adalah keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, Consequence (C) adalah konsekuensi atas reaksi emosional seseorang dan Belief (B) adalah keyakinan individu tentang A, yang menjadi penyebab C (Corey, 2013). Dalam kasus ini peristiwa yang terjadi adalah pengalaman Subjek saat masih kecil diasingkan oleh teman-temannya, tidak dihiraukan, dijahili hingga membuat Subjek trauma (A). Peristiwa saat kecil ini membuat keyakinan kepada Subjek bahwa saat ia mencoba bergabung dengan teman-temannya maka akan menjadi masalah dan Subjek langsung menghindari dan memilih

untuk sendiri, Subjek berpikiran bahwa ia sepemahaman dengan teman-temannya dan menghindari (B). Keyakinan Subjek yang salah menyebabkan konsekuensi emosional (C). Subjek sering merasa sedih, dan bersalah apabila bertingkah laku salah kepada temannya. Saat Subjek mempunyai teman ia akan sangat posesif karena ia ketakutan tidak memiliki teman dan merasa kesepian. Peristiwa masa kecil, remaja dan masa sekarang yang menyebabkan Subjek memiliki pemikiran irasional. Pemikiran irasional Subjek didukung dengan kepribadian Subjek seorang yang introvert, tidak gampang membuka diri dengan orang lain, Subjek seorang yang cenderung ragu-ragu dan sangat menjaga perasaan orang lain. Emosi Subjek yang tidak matang dan sensitif mudah menangis, meledak-ledak, dan marah-marah .

### Diagnosis dan Prognosis

Berdasarkan uraian kasus, hasil asesmen dan rujukan yang ada pada Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fifth Edition (DSM-V) (American Psychiatric Association, 2013). Dapat ditegakkan diagnosis bahwa Subjek memiliki kriteria diagnostik: Other Personal risk factor V15.89. faktor resiko adalah keyakinan irasional Subjek atas hubungan sosialnya.

Terapis memperkirakan keberhasilan Subjek dalam melakukan treatment adalah baik. Hal ini karena Subjek berkomitmen dalam mengikuti sesi terapi. Subjek juga menyadari selama ini pikiran-pikirannya salah dan tidak menyelesaikannya.

### Intervensi

Intervensi yang diberikan dalam kasus ini adalah rational emotive therapy (RET). RET menekankan pada pemikiran, emosi, dan tindakan yang cera simultan atau terus-menerus. RET mengatasi segenap manifestasi dari depresi, kesakitan, kehilangan rasa berharga dan kebencian. RET berasumsi bahwa keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional orang-orang berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional dan perilaku. RET mengonfrontasi para Subjek dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menantang, mempertanyakan, dan membahayakan keyakinan-keyakinan yang irasional (Corey, 2013)

Rational emotive therapy diberikan kepada Subjek karena sesuai dengan kondisi permasalahan yang Subjek hadapi. Subjek memiliki pemikiran irasional terkait dengan hubungan sosial karena pengalaman waktu kecil Subjek yang membuat Subjek melakukan generalisasi sampai saat ini. RET diberikan kepada Subjek untuk menghilangkan keyakinan yang irasional. RET diarahkan pada satu tujuan, yaitu meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri dari Subjek dan membantu Subjek untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistis (Corey, 2013).

RET dilaksanakan dengan satu maksud utama, yaitu membantu Subjek untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis sebagai penggantinya. Sasarannya adalah menjadikan Subjek menginternalisasi suatu filsafat hidup yang rasional. Tugas terapis mengajar dan membantu Subjek secara aktif direktif, terapis memainkan peran sebagai pengajar yang aktif mereedukasi Subjek. terapis menunjukkan penyebab ketidaklogisan gangguan-gangguan yang dialami Subjek dan verbalisasi-verbalisasi diri yang telah mengekalkan gangguan-gangguan dalam hidup Subjek.

**Sesi 1: Building raport dan kontrak.** Pada sesi ini Subjek diberikan penjelasan mengenai prosedur dan apa saja yang akan dilakukan selama intervensi. Subjek mendengarkan dan memperhatikan penjelasan yang diberikan. Kemudian Subjek diberikan kontrak berupa informed consent untuk ditanda tangani sebagai tanda Subjek menyetujui untuk mengikuti jalannya intervensi. Sebelum memberikan tanda tangan Subjek membaca terlebih dahulu informed consent baru menandatangani.

**Sesi 2: Menunjukkan masalah sebagai keyakinan irasional** Pada sesi ini Subjek diberikan penjelasan bahwa masalah yang Subjek sering alami seperti (sering sedih, takut kehilangan

teman dekat dan cemburu saat teman dekat dengan orang lain) adalah keyakinan irasional Subjek. Karena pengalaman Subjek sejak dulu dikucilkan oleh teman-temannya membuat Subjek mengembangkan pemikiran yang irasional terhadap teman-temannya sekarang yang pada dasarnya teman-temannya sekarang baik dan peduli kepada Subjek. Subjek memahami bahwa ada keyakinan irasional pada pemikiran Subjek karena pengalaman Subjek selama sekolah dikucilkan oleh teman-temannya, namun Subjek mengatakan jika ia kesulitan dalam menghilangkan pemikiran negatif tersebut saat berhadapan dengan lingkungan, pikiran negatif seperti tidak dapat diterima, ketakutan kehilangan teman itu selalu muncul.

Pada sesi ini Subjek diberikan PR untuk menuliskan daftar pada situasi-situasi seperti apa Subjek merasa sedih dan takut kemudian menuliskan bagaimana bentuk perilaku dan pemikiran Subjek

**Sesi 3: Menunjukkan Subjek mempertahankan gangguan emosional dan pemikiran irasional.** Subjek diminta untuk menyerahkan PR yang sudah Subjek tuliskan. Subjek menuliskan beberapa situasi yang membuat Subjek kembali merasakan gangguan emosional tersebut. Subjek ditunjukkan gangguan emosional yang Subjek alami karena Subjek mempertahankan pemikiran irasional Subjek. Subjek menuliskan bahwa ia menjadi sedih dan takut saat ditinggal main oleh teman dekatnya, Subjek merasa seperti diasingkan. Subjek diberikan konfrontasi dan dispute pada keyakinan-keyakinan irasional Subjek. Saat dilakukan konfrontasi dan dispute Subjek beberapa kali menyangkal, namun dilakukan terus menerus konfrontasi dan dispute pada Subjek yang membuat Subjek sedikit demi sedikit mulai menerima bahwa ia mempertahankan gangguan emosional seperti sedih dan ketakutan karena pikiran-pikiran negatif yang ia pikirkan yang belum tentu sesuai keadaan. Subjek mengatakan “ia bu saya paham kenapa saya selama ini menjadi sedih dan ketakutan karena pikiran saya sendiri, karena pikiran saya ini membuat saya jadi mengabaikan apa yang seharusnya saya kerjakan”

**Sesi 4: Memperbaiki pikiran dan gagasan irasional** Pada sesi ini dilakukan sebanyak dua kali pertemuan, Subjek diminta untuk menuliskan dan mengidentifikasi pemikiran negatif dan dari daftar situasi yang telah Subjek catat pada lembar situasi. Subjek dibantu untuk memahami hubungan antara pemikiran-pemikiran negatif yang membuat dirinya kalah dan menyebabkan gangguan emosional dan kembali pada proses menyalahkan diri. Diberikan konfrontasi pada pemikiran negatif Subjek, seperti Subjek takut dan cemas saat sosialisasi dengan lingkungan baru, Subjek memiliki pikiran bahwa dia tidak bisa diterima. Dikatakan wajar jika merasakan takut dan cemas saat masuk ke lingkungan baru, namun bukan berarti dirimu tidak akan diterima, coba dulu untuk membuka diri dan berteman dengan orang lain.

Pada sesi ini Subjek dapat mengurutkan dan mengidentifikasi apa saja yang menjadi pemikiran negatif dan keyakinan irasional Subjek. Subjek dapat memahami dan mengatakan bahwa jika dirinya tidak pernah melawan pemikirannya tersebut dan selalu berpikir seperti itu, pada saat ini Subjek dapat memunculkan atau menantang pemikirannya seperti saat bertemu dengan orang jutek Subjek merasa bahwa orang itu punya pandangan negatif padanya, Subjek mengatakan bahwa “ga semua orang yang jutek memiliki pandangan negatif, bisa jadi orang tersebut memang mempunyai wajah yang terlihat jutek padahal aslinya tidak. Subjek mulai memahami dan mengerti bagaimana pemikiran negatif harus diperbaiki dan mengganti dengan keyakinan yang lebih rasional

**Sesi 5: Mengajari Subjek mengganti keyakinan irasional menjadi rasional.** Pada sesi ini praktikan mengajari Subjek mengganti keyakinan irasional menjadi rasional, dengan menuliskan apa saja keyakinan rasional yang sesuai dengan nilai-nilai Subjek dan kemampuan Subjek untuk melakukannya, seperti mengganti keyakinan irasional berkaitan dengan yakin tidak dapat diterima dilingkungan sosial baru menjadi keyakinan irasional bahwa merasa cemas dan takut itu wajar namun tidak berarti ia tidak akan diterima dilingkungan baru. Pada sesi

ini Subjek dapat menuliskan perubahan pemikiran/keyakinan rasional dan positif Subjek, yang menyesuaikan dengan nilai-nilai dan kemampuan Subjek untuk melakukannya.

**Sesi 6: Evaluasi dan terminasi.** Pada sesi ini dilakukan evaluasi keseluruhan sesi dan mengajarkan kepada Subjek bahwa akar dari masalah emosional yang Subjek hadapi dikarenakan pemikiran/keyakinan irasional Subjek yang muncul dari pengalaman masa lalunya. Mengatakan kepada Subjek bahwa ia sudah paham dan mampu mengganti keyakinan dan pemikiran irasional menjadi keyakinan dan pemikiran yang lebih rasional yang sesuai dengan nilai dan kemampuan Subjek. Saat memiliki pemikiran yang lebih rasional dan positif Subjek bisa lebih fokus pada hal yang lain seperti mengerjakan tugas-tugas kuliah dan kewajiban yang lain tanpa kembali mengalami gangguan emosional.

Pada sesi ini Subjek paham dan mengerti bagaimana proses terjadinya masalah emosional yang ia alami karena pemikiran irasionalnya. Pada sesi ini Subjek mampu dan meneruskan pemikiran-pemikiran rasional yang telah Subjek temukan dan menyesuaikan dengan nilai dan kemampuan Subjek. Subjek sudah mulai fokus untuk berbaur pada teman-teman yang lain dan fokus dalam perkuliahan.

**Sesi 7: Follow Up** Follow up dilakukan satu minggu setelah intervensi, pada sesi ini praktikan menanyakan bagaimana keadaan Subjek setelah satu minggu selesai intervensi. Subjek tidak lagi memiliki pemikiran irasional, Subjek sudah jarang menangis dan merasa ketakutan. Subjek mengatakan bahwa dirinya sekarang mencoba membuka diri dan menambah teman-teman yang lain. Subjek sekarang juga masih berteman dengan teman dekatnya tersebut namun sudah tidak terlalu dekat seperti kemaren dan Subjek mengatakan sekarang dia nyaman karena tidak bergantung lagi pada teman dekatnya tersebut. Subjek bisa lebih fokus untuk melanjutkan perkuliahannya dan tugas-tugas yang telah ia abaikan.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Sebelum dilakukan intervensi, Subjek memiliki pemikiran/keyakinan yang irasional terkait dengan hubungan sosialnya. Pengalaman Subjek dimasa lalu membuat Subjek percaya bahwa tidak ada teman yang satu pemahaman dengannya, saat memiliki teman dekat, teman dekat tidak boleh berteman dengan yang lain karena saat hal itu terjadi Subjek akan ketakutan kehilangan teman dan kesepian. Pemikiran irasional Subjek tersebut membawa dampak yang signifikan pada kegiatan sehari-hari Subjek, seperti Subjek menjadi malas-malasan dalam beraktifitas seperti kuliah atau mengerjakan tugas, nilai yang menurun.

Setelah terapis menunjukkan beberapa kali bagaimana permasalahan Subjek terjadi karena pemikiran Subjek yang salah, terapis melakukan konfrontasi dan disputing atas apa yang menjadi pemikiran Subjek. Subjek dapat menyadari bahwa masalahnya selama ini karena dampak dari keyakinan irasional yang Subjek yakini selama ini, yang membuat Subjek sering bersedih dan ketakutan.

Kemudian terapis menunjukkan gangguan emosional dan pemikiran irasional yang Subjek derita terus menerus dan kejadian dimasa lalu yang menjadi dampak Subjek terus menerus memikirkan hal-hal yang irasional. Terapis melakukan konfrontasi dan disputing untuk menunjukkan kepada Subjek. Setelah dilakukan konfrontasi Subjek dapat menyadari bahwa ia terus menerus merasa sedih dan takut adalah karena ia terus menerus memikirkan hal-hal yang irasional seperti takut jika teman dekat dengan orang lain, karena nanti teman akan meninggalkan dan mengucilkan dirinya. pemikiran irasional Subjek tersebut tidak sesuai dengan fakta atau kenyataan yang ada.

Terapis dan Subjek sama-sama mencari dan menemukan pemikiran/keyakinan yang irasional yang menjadi masalah Subjek. Terapis membantu dan mengajarkan Subjek untuk menuliskan

pemikiran/keyakinan irasional yang Subjek teruskan yakini, pikirkan dan menjadi sumber masalah. Terapis mengajarkan dan mengonfrontasi agar Subjek dapat mengembangkan pemikiran rasional. Subjek dapat mendaftarkan apa saja pemikiran/keyakinan rasional yang sesuai dengan diri Subjek dan dapat Subjek lakukan. Pada sesi terakhir Subjek diajarkan untuk dapat mengganti pikiran/keyakinan irasional Subjek dengan pikiran/keyakinan yang rasional yang telah Subjek buat daftar pada sesi sebelumnya. Subjek melatih pemikiran rasional pada situasi nyata saat berada didekat teman-temannya.

Setelah dilakukan intervensi Subjek dapat menyadari bahwa akar permasalahan yang Subjek alami adalah karena pemikiran dan keyakinan irasional yang Subjek anut, Subjek sering merasa sedih, takut dan menjadi tidak produktif pada saat terjadi masalah dengan teman dekatnya. Subjek dapat menyadari bahwa gangguan emosional yang Subjek rasakan seperti sering merasa sedih dan ketakutan itu adalah dampak dari pemikiran/keyakinan irasional Subjek, Subjek mengetahui bahwa keyakinannya hanya mempunyai satu teman dan teman dekat meninggalkan dirinya karena akrab dengan oranglain yang membuat Subjek sering merasa sedih dan takut yang berdampak pada produktifitas Subjek. Subjek dapat menemukan dan memunculkan pemikiran rasional yang gunanya untuk mengganti pemikiran/keyakinan irasional Subjek. Setelah dilatih untuk mengganti pemikiran menjadi rasional Subjek tidak mudah merasa cemburu atau ngambek, Subjek mencoba berbaur dengan teman-teman yang lain dan ternyata teman yang banyak yang peduli kepada Subjek. Hasil followup Subjek mengatakan bahwa ia sekarang lebih banyak berpikir rasional/positif terhadap perilaku teman-temannya, Subjek bisa lebih fokus pada perkuliahan dan tugas-tugasnya. Subjek masih menjalin hubungan baik dengan teman dekatnya dan Subjek mulai membuka diri pada teman yang lain.

## **Pembahasan**

Setelah mengikuti serangkaian proses dari intervensi RET, Subjek dapat mengembangkan pemikiran rasional terkait dengan masalah hubungan sosialnya yang membuat Subjek sering merasakan gangguan emosi seperti sering bersedih (menangis) dan ketakutan untuk kehilangan teman. Subjek dapat menemukan insight untuk berpikir rasional dan menerima bagaimana bahwa setiap orang berbeda dan masih banyak teman yang lain yang peduli dan bisa membantunya.

Rational emotive therapy (RET) sebagai salah satu terapi yang berfokus pada membantu Subjek membuat Subjek mengganti pemikiran irasional dengan pemikiran rasional (Corey, 2013). Hasil dari terapi ini Subjek dapat memiliki pikiran yang rasional terkait dengan hubungan sosialnya, Subjek dapat berpikir bahwa temannya tidak hanya satu orang, masih banyak teman yang lain. dengan pikiran rasional Subjek dapat melanjutkan kegiatan perkuliahan dengan lebih baik dan menyelesaikan tugas-tugas karena sudah tidak lagi merasa sedih dan ketakutan berlebihan untuk kehilangan teman.

RET berfungsi dengan baik untuk menurunkan stres pada individu selama menjalani kegiatan sehari-hari, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Onuigbo et al., 2018) bahwa RET dapat menurunkan tingkat stres dan keyakinan irasional individu bergeser menjadi keyakinan rasional. RET juga dapat menurunkan tingkat gejala-gejala depresi seperti yang dialami Subjek (merubah suasana hati, pola tidur, produktifitas) hal ini sesuai dengan penelitian (Zhaleh, Zorbakhsh, & Faramarzi, 2014) yang menyatakan bahwa REBT dapat menurunkan gejala-gejala depresi pada diri individu.

## **Kesimpulan**

Rational Emotive Therapy dapat mengubah atau mengganti pemikiran yang irasional menjadi rasional dan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan Subjek. Intervensi RET diberikan untuk mengubah pemikiran/keyakinan irasional yang menjadi dasar permasalahan Subjek, Subjek

memiliki pemikiran irasional berupa, teman-teman tidak satu frekuensi, teman dekat dengan yang lain Subjek cemburu hingga menangis dan ketakutan jika ditinggalkan oleh teman dekatnya tersebut dan merasa kesepian. setelah dilakukan RET Subjek diberikan konfrontasi dan dispute terhadap pemikiran negatifnya, Subjek dapat menyadari bahwa pemikirannya tersebut salah dan menjadi akar dari permasalahannya. Kemudian Subjek diajarkan untuk dapat menemukan pemikiran rasional yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan subjek.

## Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder edition "DSM-5."* Washington DC: American Psychiatric Publishing.
- Corey, Gerald. (2013). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi.* Bandung:Pt Refika Aditama
- Hurlock, (2002). *Psikologi perkembangan.* Jakarta: Penerbit Erlangga
- Maner, J. K., Dwall, C. N., Baumeister, R. F., & Schaller, M. (2007). Does social exclusion motivate interpersonal reconnection? resolving the "porcupine problem," 92(1), 42–55.
- Onuigbo, L. N., Eseadi, C., Ugwoke, S. C., Nwobi, A. U., Anyanwu, J. I., Okeke, F. C., Eze, P. (2018). Effect of rational emotive behavior therapy on stress management and irrational beliefs of special education teachers in Nigerian elementary schools, 0(May).
- Seidel, E. M., Silani, G., Metzler, H., Thaler, H., Lamm, C., Gur, R. C., Derntl, B. (2013). The impact of social exclusion vs . inclusion on subjective and hormonal reactions in females and males §. *Psychoneuroendocrinology*, 38(12), 2925–2932.
- Syrj, A. H., & Hietanen, J. K. (2018). The effects of social exclusion on processing of social information – a cognitive psychology perspective, 1–19.
- Zhaleh, N., Zorbakhsh, M., & Faramarzi, M. (2014). Effectiveness of rational-emotive behavior therapy on the level of depression among female adolescents, 4(4), 102–107.