

**EFEKTIVITAS RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT)
PADA PASIEN GANGGUAN JIWA**Iceu Amira^{1*}, Indra Maulana², Udin Rosidin³¹⁻³Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: iceuamiraa@gmail.com

Disubmit: 02 Maret 2025

Diterima: 30 Mei 2025

Diterbitkan: 01 Juni 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i6.19899>**ABSTRACT**

A person's violent or aggressive behaviour is an uncontrollable emotion that can harm oneself or others, both physically and psychologically. The actions given can be pharmacotherapy and non-pharmacology. One of the non-pharmacological actions that can be given is: Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). REBT provides a person with the opportunity to recognize their feelings so that they can change irrational thoughts into rational ones related to an event they have experienced that influenced their feelings. The purpose of this writing is to find out more about evidence based The latest research is related to the application of REBT to patients with mental disorders. Evidence based practice uses four databases and one search engine with the development of the PICO method. Through Ebsco, Pubmed, Sciencedirect, Sage, and Google Scholar. Five articles were found that met the criteria which were then used as writing sources. Conclusion: The results of the review found that REBT can change a person's behaviour from maladaptive to adaptive. Where, REBT can control aggressiveness in a person's violent behaviour, reduce impulsivity, increase self-control, and even reduce levels of depression. It is hoped that this writing can be a source of reading evidence based practice as a consideration for nursing interventions for nurses in treating patients with mental disorders. It is recommended that further researchers use the effectiveness of REBT therapy for other cases of psychosis.

Keywords: Mental disorder, REBT, Violent behaviour

ABSTRAK

Perilaku kekerasan atau agresivitas seseorang merupakan emosi yang tidak terkendali yang dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain baik secara fisik maupun psikologis. Tindakan yang diberikan dapat berupa farmakoterapi dan non-farmakologi. Tindakan non-farmakologi yang dapat diberikan salah satunya adalah *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. REBT memberikan kesempatan pada seseorang untuk mengenali perasaannya sehingga dapat merubah pikiran-pikiran yang tidak rasional menjadi rasional terkait suatu kejadian yang pernah dialami yang mempengaruhi perasaan. Tujuan dari penulisan ini, yaitu untuk mengetahui lebih lanjut mengenai *evidence based* terbaru berkaitan dengan penerapan REBT pada pasien gangguan jiwa. *Evidence based practice* ini menggunakan empat database dan

satu *search engine* dengan pengembangan metode *PICO*. *Literature review* melalui *Ebsco*, *Pubmed*, *Scencedirect*, *Sage*, dan *Google scholar*. didapatkan lima artikel yang sesuai dengan kriteria yang kemudian dijadikan sumber penulisan. Hasil review didapatkan bahwa *REBT* dapat merubah perilaku seseorang dari maladaptif menjadi adaptif. Dimana, *REBT* dapat mengendalikan agresivitas pada perilaku kekerasan seseorang, mengurangi impulsivitas, meningkatkan pengendalian diri, bahkan sampai menurunkan tingkat depresi. Penulisan ini diharapkan dapat menjadi sumber bacaan *evidence based practice* sebagai pertimbangan intervensi keperawatan bagi perawat dalam menangani pasien dengan gangguan jiwa. Direkomendasikan untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan efektifitas terapi *REBT* untuk kasus psikosa yang lainnya.

Kata Kunci: Gangguan Jiwa, Perilaku kekerasan, *REBT*

PENDAHULUAN

Perilaku kekerasan merupakan tindakan yang membahayakan fisik dan psikologis individu maupun orang lain. Selain itu, perilaku kekerasan salah satu gejala gangguan jiwa yang dapat memicu bahaya secara fisik pada diri pasien maupun orang lain disertai dengan luapan emosi yang tidak terkontrol (Siregar, 2020), Perilaku kekerasan ini dapat ditandai dengan wajah yang memerah, sering berbicara dengan nada tinggi dan kasar, mata melotot dan pandangan tajam, merasakan amarah dan bermusuhan (Malfasari, 2020).

Prevalensi perilaku kekerasan menunjukkan tren yang mengkhawatirkan, dikarenakan berbagai jenis kekerasan dapat mempengaruhi jutaan orang setiap tahun. Menurut laporan dari *United Nations on Drugs and Crime (UNODC, 2017)*, terdapat sekitar 464.000 kematian akibat kekerasan di seluruh dunia. Sedangkan di Indonesia, menurut data Nasional Indonesia tahun 2017 (Pardede, 2020) dalam (Sanjaya, 2023) prevalensi pasien dengan perilaku kekerasan dilaporkan sekitar 0.8% per 10.000 penduduk atau sekitar 2 juta orang (Pardede, 2020) Perilaku kekerasan dapat terjadi karena adanya rasa frustrasi yang berkepanjangan serta tidak terwujudnya harapan terhadap

sesuatu hal atau kegagalan sehingga memicu seseorang berperilaku agresif (Suerni, 2019).

Perilaku agresif sangat membahayakan bagi individu dan orang lain. Perilaku agresif jika tidak ditangani dengan tepat, maka akan berdampak pada munculnya perilaku kekerasan seperti mencederai diri sendiri, orang lain, maupun lingkungannya (Pardede, 2020). Oleh karena itu diperlukan penatalaksanaan yang tepat untuk mengontrol atau menghilangkan perasaan-perasaan negatif pada pasien dengan tujuan agar pasien mampu membentuk pikiran yang logis dan rasional sehingga ia dapat mengemukakannya secara verbal dengan baik (Aroviani, 2021). Penatalaksanaan utama pada pasien gangguan jiwa dengan perilaku kekerasan yaitu penatalaksanaan farmakoterapi yaitu dengan memberikan obat-obatan seperti *atypical antipsychotic*, *clozapine*, dan *olanzapine* sebagai reseptor dopamin yang berperan dalam aktivasi dan pencetus perilaku, serta menghambat serotonin sehingga dapat mengatasi munculnya perilaku kekerasan. Namun demikian, meskipun pemberian farmakoterapi tersebut dapat mengatasi pemicu perilaku kekerasan pada pasien, akan

tetapi obat-obatan ini juga memiliki efek samping. *Atypical antipsychotic* dapat menyebabkan *extrapyramidal side effect (EPS)* karena memblok reseptor D2 di nigrostriatal, disfungsi seksual dan masalah kulit, sedangkan *clozapine* dan *olanzapine* dapat menyebabkan efek *anticholinergic*, peningkatan berat badan dan gangguan toleransi glukosa (Maria, 2021). Selain penatalaksanaan farmakoterapi, pasien juga dapat diberikan terapi non farmakologis, salah satunya adalah Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang telah terbukti efektif dapat membantu pasien perilaku kekerasan dalam mengontrol perilaku agresif yang muncul (Hidayat, 2015).

Hasil studi (Putri et al. 2012), dalam (Thalib, 2022) yang melibatkan 53 responden menunjukkan ada perubahan yang signifikan pada respon pasien sebelum dan sesudah diberikan terapi REBT, dimana pasien yang mendapatkan terapi REBT mengalami peningkatan yang signifikan pada respon kognitif dan sosial sehingga pengetahuan pasien tentang masalah perilaku kekerasan yang dialami sebagai perilaku maladaptif yang dapat mencelakakan dirinya, orang lain, dan lingkungan. Selama terapi REBT pasien dilatih untuk dapat mengevaluasi diri sendiri dengan mengidentifikasi kejadian yang pernah dialami, pikiran-pikiran tidak rasional yang timbul berhubungan dengan kejadian, dan mempengaruhi perasaan klien sehingga menghasilkan perilaku maladaptif yang tidak diinginkan. Selain itu, pengalaman marah dapat mengganggu hubungan interpersonal, sehingga dengan diberikannya REBT, pasien akan belajar untuk berpikir secara rasional dan berperilaku yang adaptif sehingga hubungan interpersonalnya dengan orang lain akan meningkat. Pada hasil penelitian juga terjadi perubahan respon perilaku, emosi dan fisiologis

yang dialami pasien, karena terapi REBT memberikan kesempatan pada klien untuk mengenali perasaan yang disebabkan oleh adanya pikiran tidak rasional terhadap setiap kejadian atau peristiwa yang membuat klien berperilaku kekerasan sehingga klien mengenali perasaan yang dapat menimbulkan perilaku maladaptif.

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (*REBT*) dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irrasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Di samping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir rasional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu untuk mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional melalui teori *GABCDE*. (Gantina Komalasari, 2016).

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah jenis psikoterapi yang berbasis pada gagasan bahwa setiap orang memiliki potensi untuk berpikir baik rasional dan jujur maupun irasional yang jahat sejak lahir. Orang cenderung memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, tumbuh, dan mengaktualkan diri; namun, mereka juga cenderung menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat, menyesali kesalahan terus-menerus, takhayul, perfeksionisme, dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri.

Menurut George & Cristiani seperti yang dikutip oleh (Hartono, 2012) & Boy Soedarmadji, menyatakan bahwa pendekatan Rational Emotive Therapy (RET) ini menekankan pada proses berpikir konseli yang dihubungkan dengan perilaku serta kesulitan psikologis dan emosional. Pendekatan RET lebih diorientasikan pada kognisi, perilaku dan aksi yang lebih mengutamakan berpikir, menilai, menentukan, menganalisis dan melakukan sesuatu. Menurut pandangan pendekatan RET permasalahan yang dimiliki seseorang bukan disebabkan oleh lingkungan dan perasaannya, tetapi lebih pada sistem keyakinan, bagaimana dia menilai dan bagaimana dia menginterpretasi apa yang terjadi padanya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ketika emosi terganggu, pikiran juga akan terganggu, yang mengarah pada pemikiran yang tidak logis.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran, dan tingkah laku yang irasional. Tahap pertama adalah menunjukkan kepada konseli bahwa mereka tidak logis dan irasional. Ini membantu mereka memahami bagaimana dan mengapa mereka dapat menjadi irasional. Pada tahap ini, konseli diberikan keyakinan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengubah hal tersebut. Tahap Dua: Pada tahap ini, konseli diberikan keyakinan bahwa pemikiran dan perasaan negatif dapat dilawan dan diubah. Pada tahap ini, konseli memeriksa gagasan untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menguji kredibilitas konsep tentang diri sendiri, orang lain, dan lingkungan kita. Pada titik ini, konselor menggunakan metode konseling. Pendekatan REBT menggunakan teori ABC, di mana A

(*Antecedent*) adalah segala sesuatu yang terjadi sebelum peristiwa atau tindakan. Namun, B (*Belift*) adalah semua keyakinan yang dihasilkan dari kejadian. Belift terdiri dari dua kategori: rasional dan irrasional. Jenis C, yang disebut sebagai konsekuensi emosional, merupakan konsekuensi emosional yang berkaitan dengan peristiwa sebelumnya. (Ananda, 2022). Penelitian yang sesuai dengan peneliti lain yaitu:

- a. Hasil yang didapatkan setelah dilakukan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) yang dilakukan selama 3 hari perilaku kekerasan sudah mereda dan klien sudah mulai kooperatif. (Siswanto, 2016)
- b. Hasil penelitian klien mengalami peningkatan kognitif, afektif dan perilaku secara efektif hingga 57% dan pengurangan gejala perilaku kekerasan 48%, pengurangan gejala halusinasi 47%. Terapi multimodal profil direkomendasikan sebagai skrining klien akan diberikan perawatan spesialis dalam terapi perilaku emotif rasional khusus ini. (Hastuti, 2015)
- c. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan terapi perilaku emosional rasional efektif dalam mengurangi egosentrisme pelaku bullying. (Saragih, 2024)
- d. Penelitian ini dapat dilakukan dengan pendekatan (REBT), pendekatan konseling Rational Emotive Behavioral Therapy merupakan pendekatan yang bertujuan untuk mengubah keyakinan klien yang tidak rasional (yang berdampak pada emosi dan perilaku) menjadi rasional. (Wulandari, 2021)

Tujuan penelitian ini adalah: ingin mengetahui efektifitas rational emotive behavior therapy pada pasien gangguan jiwa.

Rumusan Pertanyaan pada penelitian ini adalah “bagaimanakah efektifitas rational emotive behavior therapy (REBT) pada pasien gangguan jiwa?”

METODOLOGI PENELITIAN

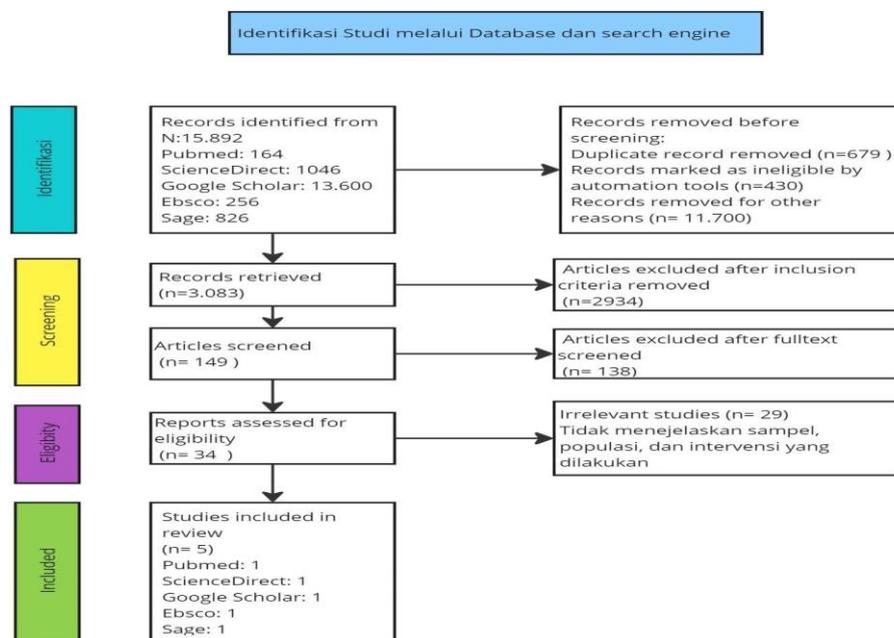
Jenis penelitian: Penelitian ini menggunakan metode studi literatur berjenis *literature review*, dimana terdapat lima tahapan dalam penyusunannya, yaitu pencarian literatur, penggunaan istilah pencarian, pemilihan kriteria, melakukan penilaian kritis, dan menyajikan informasi yang telah didapatkan Ferrari, 2015 dalam (Nahdiyin, 2023). Pada pencarian literatur, peneliti mencari literatur yang membahas terkait intervensi *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* pada pasien dengan perilaku kekerasan melalui beberapa database. Database yang digunakan adalah *Pubmed, Ebsco, Sage, Science Direct*, dan *Scopus*.

Teknik pencarian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Boolean Phrase dimana

kata kunci digabungkan dengan operator “OR” dan “AND” untuk mendapatkan artikel yang sesuai. Adapun kata kunci yang digunakan yaitu “*Patients with violent behavior*” AND “*Rational Emotive Behavior Therapy*” AND “*Decrease in violent behavior*”. Seluruh artikel yang telah didapatkan berdasarkan kata kunci, selanjutnya akan diseleksi kembali dengan melihat, kesesuaian judul dan abstrak, dan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan.

Adapun kriteria inklusi pada artikel ini yaitu berbahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, artikel yang terbit dalam rentan waktu 2019-2024, sampel yang digunakan adalah pasien dengan perilaku kekerasan, jenis penelitian primer, ketersediaan fulltext, topik yang relevan dengan intervensi *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* pada pasien dengan perilaku kekerasan.

Kriteria eksklusi yaitu artikel yang terbit dibawa tahun 2019, hanya abstrak, masalahnya di luar perilaku kekerasan, artikelnya any di luar negeri saja.



Gambar 1. Identifikasi Studi

HASIL PENCARIAN ARTIKEL

No	Judul Tahun/ negara	Tujuan	Sampel dan Teknik Samplin g	Pro sed ur/ nte rve nsi	D esa in Pe nel itia n	Hasil
1	Upaya mengontrol perilaku agresif pada perilaku kekerasan dengan pemberian <i>rational emotive behavior therapy</i> . Tahun 2020/ indonesia (Moomina Siauta, Hani Tuasikal, Selpina Embuai)	Untuk mengontrol perilaku agresif dengan penerapan <i>rational emotive behavior therapy</i> dan SP yang telah diterapkan	Sampel: 6 pasien dengan perilaku kekerasan yang dirawat di RSKD Maluku Teknik Samplin g: <i>Purposive sampling</i>	Menganalisis merubah pikiran yang tidak rasional (irasional) dan memberikan penjasaran untuk masalah perilaku klien. REBT bertujuan untuk mengurangi keyakinan irasional dan meningkatkan keyakinan rasional yang dapat efektif	Studi kasus	Sesuai dengan hasil evaluasi yang didapatkan upaya untuk mengontrol perilaku agresif dengan <i>rational emotive behavior therapy</i> pada klien kekerasan menunjukkan adanya kemajuan. Dalam hal ini, semua jadwal telah diisi dengan <i>rational emotive behavior therapy</i> sesuai dengan kesepakatan antara klien dengan peneliti, serta juga sudah tidak lagi terlihat berbicara sendiri, dan klien juga dapat berinteraksi serta meningkatkan keterampilan pada klien dengan penerapan SP tersebut. Dengan demikian, klien dengan perilaku kekerasan menunjukkan tercapainya kriteria intervensi yang diharapkan, yaitu berkurangnya dan dapat dikontrolnya perilaku kekerasan yang dirasakan klien.

			untuk anak dan dewasa yang marah dan agresif
2	Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) on Self-Control and Impulsivity in Male Prisoners (Mehdi Shomali Ahmadi, Yaser Rezapour Mirsaleh, Zahra Yousefil) Tahun 2024/ Iran	Melihat efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terhadap kontrol diri dan impulsivitas narapidana laki-laki	Sampel: 30 narapidana laki-laki Teknik Sampling: Convenience sampling Selama periode intervensi, tidak ada intervensi yang diberikan Hasil menunjukkan REBT meningkatkan pengendalian diri dan mengurangi impulsivitas pada narapidana pria. Peningkatan berkelanjutan dalam pengendalian diri dan impulsivitas kelompok eksperimen ditemukan signifikan secara statistik. Temuan ini menunjukkan bahwa REBT dapat menjadi intervensi yang menjanjikan untuk meningkatkan pengendalian diri dan mengurangi impulsivitas di antara narapidana pria.
			menjawab kuesioner pengendalian diri (SCS) dan

impulsivitas fungsional (DFIQ). Pada tahap pascates dan tindak lanjut (satu bulan setelah intervensi), peserta di Kedua kelompok kembali mengisi kuesioner SCS dan DFIQ. Pada fase tindak lanjut, tidak ada peserta yang menerima intervensi apapun. Terakhir, data penelitian dianalisis menggunakan metode MANOVA dan

				pengukuran	
				multivariat berulang	
3. The effect of rational emotive behavior therapy (REBT) on Coping And Aggressiveness In Violent Patients (Dyah Wahyuning Sih, Mukhadiono, Widyo Subagyo, Munayarokh) Tahun 2022/ Indonesia	Untuk mengetahui pengaruh Rational Emotive Terapi Perilaku (REBT) dalam mengatasi agresivitas pada pasien yang melakukan kekerasan.	Sampel : 60orang pasien di pusat rehabilitasi jiwa dan narkoba bungkel . 30 pasien kelompok intervensi dan 30 pasien kelompok kontrol Teknik Sampling: Total Sampling	Membrikan terapi psikoterapi untuk pasien kekerasan untuk melatih mereka mengurangi keyakinan dan memperkuat keyakinan rasional melalui pelatihan kognitif, emosional, dan perilaku.	Quasi experimental pretest with control group	Hasil penelitian ini menyatakan bahwa REBT dapat meningkatkan secara signifikan perubahan penanganan pada kasus kekerasan pasien dari maladaptif menjadi adaptif. Pasien yang menerima CBT dan REBT mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan kognitif sebesar 65,87 (74%), efektif 66,03 (76%) dan perilaku 66,90 (77%) dengan p nilai <0,05. Hasil penelitian lain juga menyatakan bahwa REBT mempunyai pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan agresivitas perilaku siswa yang mana nilai rata-rata kelompok yang diberi REBT pada pretest lebih tinggi dibandingkan uji pasca dan nilai p < 0,05.

<p>4 Effect of Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) on Change of Aggressive, Violent, and Anger Behaviour of Technical Students. (Osaighbovo Louis Odare, Abusonwan Sunday Bello) Tahun 2020/ Nigeria</p>	<p>Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efek Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) pada perubahan item agresif, kekerasan dan perilaku kemarahan</p>	<p>Sampel: Kelompok eksperimen adalah 87 orang sedangkan kelompok kontrol adalah 65 orang dengan total 152 orang membentuk sampel untuk penelitian</p> <p>Teknik sampling: Total sampling</p>	<p>Selama periode intervensi, Kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi REBT selama periode yang ditentukan. Perawatan REBT terdiri dari paket perdebatan selama enam minggu. Instrumen (TSVB) diberikan kepada kelas siswa yang utuh untuk kelompok eksperimen dan kontrol untuk mendapatkan data pra-tes. Perawatan REBT dan catatan pelajaran kemudian diberikan kepada kelompok eksperimen untuk jangka waktu 6 minggu saat kelompok kontrol diberikan hanya dengan catatan pelajaran untuk jangka waktu enam minggu sebelum tes pasca skor diperoleh dari kelompok eksperimen dan kontrol dengan pemberian kedua instrumen TSVB.</p>	<p>Quasy experimental</p>	<p>Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada perilaku siswa yang terpapar REBT dalam kelompok eksperimental dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasilnya lebih lanjut menunjukkan bahwa REBT sangat efektif dalam perlakuan terhadap perilaku kemarahan siswa, perlakuan terhadap perilaku agresif siswa, dan perlakuan terhadap kekerasan siswa.</p>
--	---	---	---	---------------------------	---

5	Comparing the Effectiveness of Ellis 'Rational-Emotive-Behavior-Therapy' (REBT) and Glasser's Reality Therapy (RT) on Reducing Depression Symptoms in Hemodialysis Patients and Control Group (Farhad Farnoodi, Hassan Amiri, Mokhtar Arefi, Karim Afshari Nia, Ali Akbar Parvizi Fard) Tahun 2020/Iran	Penelitian ini dilakukan untuk menyelidiki secara komparatif efektivitas Terapi Perilaku Rasional-Emotif Ellis dan Terapi Realitas Glasser dalam mengurangi gejala depresi pada pasien hemodialisis dan kelompok kontrol.	Populasi statistik penelitian ini mencakup semua pasien hemodialisis di Rumah Sakit Imam Reza (AS) di Kermanshah pada tahun 2017-2018 di antara 45 orang dipilih sebagai yang tersedia dan secara acak dimasukkan ke dalam kelompok eksperimen (30 orang) dan kontrol 15 orang	Terapi perilaku rasional-emotif Ellis merupakan salah satu jenis terapi perilaku kognitif yang ditemukan oleh Ellis (1999) meyakini bahwa kejadian di sekitar seseorang tidak menimbulkan ketegangan, kecemasan, dan depresi, melainkan pandangan dan keyakinan orang tersebut terhadap peristiwa dan kejadian tersebut yang menimbulkan ketegangan dan kecemasan dalam diri mereka dan membuat kehidupan mereka penuh dengan masalah.	Quasi-experimental	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skor depresi pasien setelah intervensi pada ketiga kelompok memiliki perbedaan yang signifikan satu sama lain. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rasio depresi pada pasien yang telah menerima terapi rasional emotif Ellis secara signifikan lebih rendah daripada terapi realitas Glasser ($p < 0,007$).
---	---	---	--	--	--------------------	---

PEMBAHASAN

Gangguan jiwa adalah terjadinya perubahan pada tubuh yaitu pada jiwa dimana dapat menyebabkan terganggunya fungsi jiwa kemudian bisa menimbulkan sesuatu yang menyiksa pada seseorang saat berinteraksi dengan sosial Menurut WHO memperkirakan dari seluruh orang di dunia terdapat 450 juta yang mengalami gangguan mental. Dimana perkiraan peluang penduduk yang akan mengalami gangguan jiwa pada usia-usia tertentu yaitu 25%. Saat ini presentasi pada orang dewasa yang mengalami gangguan jiwa yaitu 10%. Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas, 2018), pada penduduk Indonesia orang yang menderita gangguan jiwa berat prevalensinya 7% permil, prevalensi 9% gangguan mental emosional penduduk Indonesia. Di Pulau Bali terdapat pasien gangguan jiwa berat dengan presentase 10,5%, itu menjadi kasus gangguan jiwa berat terbanyak yang ada di Indonesia. Dalam gangguan jiwa ada berbagai macam kasus, salah satunya yaitu Resiko Perilaku Kekerasan (RPK). Resiko Perilaku Kekerasan bisa diartikan sebagai seseorang yang memiliki perilaku menunjukkan bahwa orang itu bisa membahayakan dirinya orang disekitar lingkungan, secara fisik, emosional, seksual, verbal (Sutejo, 2017). Perilaku kekerasan adalah keadaan dimana individu-individu beresiko menimbulkan bahaya langsung pada dirinya sendiri ataupun orang lain (Ruswadi, 2021 dalam (A'yun, 2024).

REBT adalah suatu metoda terapi yang menggunakan pendekatan kognitif dan perilaku untuk memahami dan mengatasi masalah emosi dan perilaku negatif yang berasal dari keyakinan-keyakinan yang tidak rasional (irrasional). *REBT* merupakan suatu pendekatan kognitif dan perilaku yang mengemukakan fakta-fakta

bahwa perilaku yang dihasilkan bukan berasal dari kejadian yang dialami namun dari keyakinan-keyakinan yang tidak rasional. Tujuan *REBT* yakni membantu individu untuk dapat menolong diri sendiri dengan mengajarkan cara mengubah keyakinan irasional nya menjadi lebih rasional melalui pembelajaran dan latihan terhadap kognitif, emosi, dan perilaku sehingga memungkinkan bagi klien untuk melakukan koping dalam jangka waktu yang panjang di masa yang akan datang.

Rational Emotive Behavior Therapy (*REBT*) membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran, dan tingkah laku yang irasional. Tahap pertama adalah menunjukkan kepada konseli bahwa mereka tidak logis dan irasional. Ini membantu mereka memahami bagaimana dan mengapa mereka dapat menjadi irasional. Pada tahap ini, konseli diberikan keyakinan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengubah hal tersebut. Tahap Dua: Pada tahap ini, konseli diberikan keyakinan bahwa pemikiran dan perasaan negatif dapat dilawan dan diubah. Pada tahap ini, konseli memeriksa gagasan untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menguji kredibilitas konsep tentang diri sendiri, orang lain, dan lingkungan kita. Pada titik ini, konselor menggunakan metode konseling. Pendekatan *REBT* menggunakan teori ABC, di mana A (*Antecedent*) adalah segala sesuatu yang terjadi sebelum peristiwa atau tindakan. Namun, B (*Belift*) adalah semua keyakinan yang dihasilkan dari kejadian. Belift terdiri dari dua kategori: rasional dan irrasional. Jenis C, yang disebut sebagai konsekuensi emosional, merupakan konsekuensi emosional yang

berkaitan dengan peristiwa sebelumnya. (Ananda, 2022).

Pada penelitian pertama, (Siauta, 2020) menyatakan bahwa REBT dapat membantu dalam mengurangi dan mengontrol perilaku kekerasan yang dirasakan klien. Hal ini didukung karena peneliti tetap melakukan strategi pelaksanaan (SP) sesuai dengan kondisi klien yaitu halusinasi. SP yang dilakukan yaitu bina hubungan saling percaya dengan klien, berjabat tangan dan duduk bersama, mengajarkan klien tentang cara berkenalan dengan orang lain, menjelaskan tentang kerugian dan keuntungan berinteraksi dengan orang lain, dan menganjurkan klien untuk memasukkan ke dalam jadwal kegiatan hariannya lalu dilanjut dengan berkenalan dengan orang lain. Selain itu, klien juga patuh dalam minum obat. Hal tersebut dapat membantu klien dalam mengurangi, mengontrol, bahkan perilaku kekerasan yang dirasakan dapat menghilang.

Pada penelitian ke dua yang dilakukan (abadi, 2024), menemukan bahwa REBT efektif untuk meningkatkan *self-control* dengan skor dari grup eksperimen sebesar $P < 0.05$ yang artinya peserta dapat mengontrol dirinya setelah dilakukan intervensi. Selain itu, REBT juga dapat mengurangi impulsivitas dengan nilai $P < 0.05$. Temuan ini menyoroti potensi REBT sebagai intervensi yang berharga dalam lingkungan masyarakat, yang menunjukkan bahwa penerapannya dapat membantu mengurangi tingka residivisme dengan mengatasi masalah kognitif dan emosional yang mendasarinya terkait dengan perilaku kriminal. Mengingat efektivitasnya, ada seruan untuk adopsi protokol REBT yang lebih luas dalam program rehabilitasi penjara untuk mendukung reintegrasi narapidana ke dalam masyarakat dalam mencegah perilaku kekerasan.

Dalam penelitian ke tiga yang dilakukan oleh (Wahyuningsih, 2022) menemukan bahwa REBT dapat meningkatkan secara signifikan perubahan penanganan pada kasus kekerasan pasien dari maladaptif menjadi adaptif. Pasien yang menerima CBT dan REBT mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan kognitif sebesar 65,87 (74%), efektif 66,03 (76%) dan perilaku 66,90 (77%) dengan p nilai $< 0,05$. Dengan hasil penelitian ini REBT terbukti memiliki efek dalam mengurangi agresivitas yang ditunjukkan dari penurunan perilaku gejala, perilaku verbal (keterampilan sosial) dan gejala fisiologis.

Pada penelitian ke empat yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Osaighbovo Louis Odare, 2020) yang menguji keefektifan REBT pada perilaku kekerasan dan kemarahan siswa menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada perilaku siswa yang terpapar REBT dalam kelompok eksperimental dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasilnya lebih lanjut menunjukkan bahwa REBT sangat efektif dalam perlakuan terhadap perilaku kemarahan siswa, perlakuan terhadap perilaku agresif siswa, dan perlakuan terhadap kekerasan siswa.

Pada penelitian ke lima yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Farhad Farnoodi, 2020) yang membandingkan REBT dengan glasser's reality therapy didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa terapi perilaku rasional emotif dan terapi realitas Ellis memiliki efek signifikan dalam mengurangi gejala dan tanda depresi, tetapi REBT lebih unggul daripada terapi realitas. Dalam menjelaskan temuan ini, dapat dikatakan bahwa dalam REBT, perubahan sikap, keyakinan, dan praktik perilaku ditekankan, yang pada gilirannya meningkatkan kekuatan menjelaskan fenomena, hubungan antara fenomena dan

pengendaliannya, dan mengacu pada cakupan dan aspek populasi yang lebih luas dan menekankan pada semua aspek perilaku. Namun, sebagai perbandingan, penekanan dalam terapi realitas adalah pada pelatihan tanggung jawab, cara mengendalikan pilihan, dan membantu memenuhi kebutuhan emosional dengan benar. Dalam terapi perilaku rasional-emosif Ellis, keberadaan keyakinan irasional pada individu diakui dan kebutuhan untuk mengganti keyakinan irasional. Oleh karena itu, solusi yang disajikan selama sesi pengobatan kepada klien membantu individu mengenali pola pikir yang tidak efisien yang menyebabkan perasaan tidak mampu pada individu dan menggantinya dengan pola pikir yang rasional dan efisien. Penting juga untuk memberikan tugas dalam sesi pelatihan serta tetap mengerjakan tugas di rumah, karena mengerjakan tugas merupakan salah satu bentuk latihan menghadapi situasi yang menantang dan bermasalah dalam kehidupan nyata yang akan meningkatkan efek pengobatan. tanda depresi, tetapi REBT lebih unggul daripada terapi realitas. Dalam menjelaskan temuan ini, dapat dikatakan bahwa dalam REBT, perubahan sikap, keyakinan, dan praktik perilaku ditekankan, yang pada gilirannya meningkatkan kekuatan menjelaskan fenomena, hubungan antara fenomena dan pengendaliannya, dan mengacu pada cakupan dan aspek populasi yang lebih luas dan menekankan pada semua aspek perilaku. Namun, sebagai perbandingan, penekanan dalam terapi realitas adalah pada pelatihan tanggung jawab, cara mengendalikan pilihan, dan membantu memenuhi kebutuhan emosional dengan benar. Dalam terapi perilaku rasional-emosif Ellis, keberadaan keyakinan irasional pada individu diakui dan kebutuhan untuk

mengganti keyakinan irasional. Oleh karena itu, solusi yang disajikan selama sesi pengobatan kepada klien membantu individu mengenali pola pikir yang tidak efisien yang menyebabkan perasaan tidak mampu pada individu dan menggantinya dengan pola pikir yang rasional dan efisien. Penting juga untuk memberikan tugas dalam sesi pelatihan serta tetap mengerjakan tugas di rumah, karena mengerjakan tugas merupakan salah satu bentuk latihan menghadapi situasi yang menantang dan bermasalah dalam kehidupan nyata yang akan meningkatkan efek pengobatan. Sesuai dengan hasil penelitian dari Siswanto hasil yang didapatkan setelah dilakukan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) yang dilakukan selama 3 hari perilaku kekerasan sudah mereda dan klien sudah mulai kooperatif. (Siswanto, 2016), selanjutnya didukung oleh hasil penelitian dari Hastuti hasil penelitian ini klien mengalami peningkatan kognitif, afektif dan perilaku secara efektif hingga 57% dan pengurangan gejala perilaku kekerasan 48%, pengurangan gejala halusinasi 47%. Terapi multimodal profil direkomendasikan sebagai skrining klien akan diberikan perawatan spesialis dalam terapi perilaku emosif rasional khusus ini (Hastuti, 2015). Didukung juga oleh peneliti lainnya yaitu Saragih menyebutkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan terapi perilaku emosional rasional efektif dalam mengurangi egosentrisme pelaku bullying. (Saragih, 2024). Hasil penelitian dilakukan dengan pendekatan (REBT), pendekatan konseling Rational Emotive Behavioral Therapy merupakan pendekatan yang bertujuan untuk mengubah keyakinan klien yang tidak rasional yang berdampak pada emosi dan perilaku) menjadi rasional. (Wulandari,

2021).

3i02.1376.

KESIMPULAN

Dari kelima artikel diatas, didapatkan bahwa *rational emotive behavior therapy* atau REBT merubah perilaku seseorang dari maladaptif menjadi adaptif. REBT dapat mengendalikan agresivitas pada perilaku kekerasan seseorang, mengurangi impulsivitas, meningkatkan pengendalian diri, bahkan sampai menurunkan tingkat depresi. REBT bekerja dengan cara mengajarkan seseorang untuk mengubah keyakinan irasional menjadi lebih rasional melalui pembelajaran dan latihan terhadap kognitif, emosi, dan perilaku sehingga memungkinkan bagi klien untuk melakukan coping yang Mereka akan diberikan penjelasan yang rasional untuk masalah perilakunya dan dikuatkan keyakinan rasionalnya. Hal ini bertujuan untuk memberikan pandangan lain terhadap masalah atau kejadian yang dialami seseorang sehingga tidak terjadi ketegangan dan kecemasan dalam dirinya. Untuk rekomendasi kepada peneliti selanjutnya bisa meneliti tentang efektifitas terapi REBT kepada pasien gangguan jiwa yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi Ahmad , M. S. S., Mirsaleh, Y. R., & Yousefi, Z. (2024). Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) on Self-Control and Impulsivity in Male Prisoners. *Iranian Journal of Psychiatry*, 19(2), 185
- Aroviani, Nyi Rd Mega, and Susanti Niman. 2021. "The Risk of Violent Behavior: A Case Studi." *Jurnal Sahabat Keperawatan* 03 (02):1-7. doi: <https://doi.org/10.32938/jsk.v>
- Ananda K, dkk (2022). Pendekatan REBT (Rasional Emotive Behavior Theraphy) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa)
- A'yuni Qurrotul, Rian Septiantoro, Ita Apriliyani. (2024). Efektivitas Terapi Spiritual Dzikir Untuk Mengurangi Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* Volume 6 Nomor 6, Desember 2024 e-ISSN 2715-6885; p-ISSN 2714-9757 <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Farhad Farnoodi,(2020) Comparing the Effectiveness of Ellis 'Rational-Emotive-B ehavior-Therapy' (REBT) and Glasser's Reality Therapy (RT) on Reducing epression Symptoms in Hemodialysis Patients and Control Group.
- Gantina Komalasari, dkk,(2016). Teori Dan Teknik Konseling, (Jakarta: PT Indeks, 2016), p.20
- Hidayat. Firman, Budi Anna Keliat, and Mustikasari. 2015. "Penerapan Kognitif Behavior Therapy Pada Klien Halusinasi Dan Perilaku Kekerasan Dengan Pendekatan Model Stress Adaptasi Stuart Dan Model Hubungan Interpersonal Peplau Di RS DR Marzoekei Mahdi Bogor." *Jurnal Keperawatan Jiwa*3(1):28-42. doi:<https://doi.org/10.26714/kj.3.1.2015.28-42>
- Hartono & Boy Soedarmadji, Psikologi Konseling, (Jakarta: Kencana, 2012), h. 131
- Hastuti, Keliat, Mustikasari(2015). Efektivitas Rational Emotive Behaviour Therapy Berdasarkan Profile Multimodal Therapy Pada Klien Skizofrenia Dengan

- Masalah Keperawatan Perilaku Kekerasan Dan Halusinasi Di Rumah Sakit Jiwa
- Malfasari. (2020). Analisis Tanda Dan Gejala Resiko Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia." *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*3(1):65. doi: 10.32584/jikj.v3i1.478.
- Maria. (2021). Peran Atypical Antipsychotic Dalam Menurunkan Perilaku Agresif Pada Pasien Skizofrenia." 1-19
- Nahdiyini, N. A. (2023). Penelitian Kinerja Pustakawan Di Perpustakaan Melalui Database Google Scholar: Narrative Literature Review *Bibliotika: Jurnal Kajian Perpustakaan dan Informasi* Volume 7 Nomor 2, Tahun 2023, Hal 227-239 DOI: <http://dx.doi.org/10.17977/um008vi12017p001> Eissn: 2579-3802 (Online)
- Siregar, E. a. (n.d.). 2020. A Comparison of the Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy and Assertive Training Against the Ability to Control Violent Behavior in Schizophrenic Patients." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*11(3):210-22. doi: 10.26553/jikm.2020.11.3.210-222
- Suerni. (2019). Respons Pasien Perilaku Kekerasan." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*1(1):41-46. doi: 10.37287/jppp.v1i1.16
- Siauta, M., Tuasikal, H., & Embuai, S. (2020). Upaya mengontrol perilaku agresif pada perilaku kekerasan dengan pemberian rational emotive behavior therapy. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(1), 27 -32.
- Siswanto, Edy (2016) Penerapan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Pada Pasien Skizofrenia Dengan Masalah Keperawatan Perilaku Kekerasan Di Ruang Flamboyan RSJ Menur Surabaya.
- Sutejo. (2017). Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Sanjaya , Raja Syafriza (2023). Eeketifitas Penerapan Restraint Mekanis Terhadap Penurunan Gejala Amuk Pada Pasien Perilaku Kekerasan Di Ruang UPIP RSJ Tampan *Jurnal Pendidikan Kesehatan* <https://journal.stikespmc.ac.id/index.php/JK> Volume 3, Nomor 1, Tahun 2023
- Saragih(2024). The Effectiveness of a Rational Emotive Behavior Therapy Group Setting in Reducing Egocentrism in Bullying Perpetrators *Journal of Educational, Health and Community Psychology* Vol 13, No 3, 2024 E-ISSN 2460-8467
- Thalib R, Abdullah R (2022). Literature Review Pemberian Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengontrol Perilaku Agresif Pada Pasien Perilaku Kekerasan *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH> Volume 11| Nomor 1| Juni|2022
- Unodc(2017) World Drug Report, <https://www.unodc.org/wdr2017/index.html>
- Wahyuningsih D, Mukhadiono, Widyo Subagyo, Munayarokh (2022) The effect of rational emotive behavior therapy (REBT) on Coping And Aggressiveness
- Wulandari(2021).Rational Emotive Behavior Therapy In Reducing Of Bullying Behaviour Among Student, vol 2, no 2, ISSN: 2720-8923