

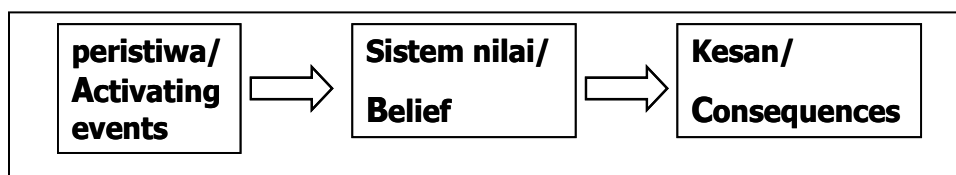
Psikoterapi dan Pembolehubah Konsep Kendiri (PART 16)

Assoc. Prof. Dr. Azizi Hj Yahaya

3.6 Psikoterapi Rational-Emotif (RET)

Psikoterapi RET (Rational-emotive therapy) dipelopori oleh Albert Ellis. Ellis mencadangkan bahawa manusia secara biologikal mengajar dirinya kepercayaan yang tidak rasional dan kecenderungan ini didorong oleh sifat yang boleh dinyatakan sebagai inersia, negativisme, pengejaran keselesaan dan keterangsangan, serta ledakan emosi. Kesemua ini akan menghalang pemikiran dan perancangan produktif dan membawa kepada keputusan silap serta perasaan berputus asa. (Ellis, 1991)

Proses ini boleh diterangkan dengan lebih lanjut oleh teori ABC Ellis. **A** merujuk kepada “peristiwa pencetus” (Activating event) yang sentiasanya menampakkan kesan emosi dan kelakuan yang tertentu. (Consequences). Namun, teori ini menolak **A** (pengalaman) dan meletakkan **B** iaitu sistem nilai (**Belief**) sebagai punca utama kepada kesan(Consequences). Dalam erti kata lain, penafsiran yang silap dan kepercayaan yang tidak rational (**B**) terhadap peristiwa tertentu (**A**) yang mengakibatkan kesan emosi dan kelakuan (**C**) tertentu. (rujuk gambarajah 3.6.1)



Gambarajah 3.6.1 Teori ABC Ellis.

Dalam erti kata lain, kemuraman, kesedihan, perasaan cemas dan tekanan (**C**) yang menimpa seseorang bukan disebabkan oleh peristiwa atau pengalaman (**A**) yang dialaminya, tetapi disebabkan oleh penilaian dan penafsiran yang tidak rational (**B**) terhadap peristiwa atau

pengalaman tersebut. Menurut kajian Ellis (1987), terdapat lapan jenis kepercayaan tidak rational yang biasa wujud dalam penafsiran pengalaman (A). (rujuk jadual 3.6.1) Cara pemikiran yang sentiasa membawa kepada pemikiran tidak rasional pula termasuk generalisasi keterlaluan (over-generalizing) , inferensi tidak berasas (arbitrary inference), pengabstrakan terpilih (selective abstraction), pembesaran atau pengecilan (magnification or minimization), tanggungjawab keterlaluan (excessive responsibility), rujukan diri (self-references), personalisasi (personalization), pemikiran diktomus (dichotomous thinking) dan pemikiran mutlak (absolutistic thinking). (Prochaska & Narcross, 1999).

CONTINUE...