

# RATIONAL EMOTIVE THERAPY FOR FAMILY

KRISTINA DWI L	0700414
MIA NOVIANI	0704526
NOVA RINA EKA PURI	0705077
RESTY PUTRI RISYA	0705175
TETEN KARINA	0700332
WIDIA RAMDHANI	0700511
YANIYUNAENI	0703751

# Tujuan Konseling Rasional Emotif Theraphy Terhadap Keluarga

- Memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.
- Meningkatkan *self-actualitationnya* seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif.
- Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, rasa marah.
- Melatih dan membimbing konseli dalam menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

# Karakteristik Proses Konseling Rasional-Emotif :

- **Aktif-direktif**, artinya bahwa dalam hubungan konseling konselor lebih aktif membantu mengarahkan klien dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya.
- **Kognitif-eksperiensial**, artinya bahwa hubungan yang dibentuk berfokus pada aspek kognitif dari klien dan berintikan pemecahan masalah yang rasional.
- **Emotif-eksperiensial**, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan juga memfokuskan pada aspek emosi klien dengan mempelajari sumber-sumber gangguan emosional, sekaligus membongkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut.
- **Behavioristik**, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan hendaknya menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan tingkah laku klien.

# TEKNIK KONSELING

- Teknik-Teknik Emotif (Afektif)
  1. Assertive adaptive
  2. Bermain peran
  3. Imitasi
  
- Teknik-teknik Behavioristik
  1. Reinforcement
  2. Social modeling

# TEKNIK KONSELING

- Teknik-teknik Kognitif
  1. Home work assignments
  2. Latihan assertive

# **Penerapan Teknik *Rational Emotif Therapy* Dalam Keluarga**

- **Keluarga Sebagai Suatu Sistem Pendukung**
- **Keluarga Sebagai Sistem Terapi**