

ABSTRAK

Nama : Yosefina Marijke Watofa. S.Psi
NIM : 090515509 M

Program Profesi Magister
Fakultas Psikologi
Universitas Airlangga

Judul :

Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Membentuk Perilaku Adaptif pada Kecenderungan Kepribadian Anti-Sosial.

Dalam kehidupan sehari-hari setiap orang dituntut agar mampu berinteraksi dalam lingkungan dan mampu menyesuaikan diri dengan mengambil nilai-nilai yang diperoleh dari lingkungan atau adaptif. Adaptif adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk meningkatkan daya penyesuaian agar terjadi keseimbangan lebih efektif dengan lingkungan.

Individu yang memiliki kecenderungan kepribadian anti social, memiliki ciri-ciri kurang mampu berperilaku beradaptif. Teori *Rational Emotive Behavior* dari Albert Ellis menyatakan bahwa perilaku adaptif berkaitan dengan pandangan manusia yang cenderung berpikir tidak rasional karena keyakinan, kepercayaan dan nilai/ norma yang sudah tertanam dalam diri individu saat berinteraksi dalam hubungan interpersonal. Kurang atau tidak mampunya seseorang berperilaku adaptif akan menyebabkan hambatan dalam dirinya dan bertindak menjadi maladaptif. Penulis menawarkan teknik *Rational Emotive Behavior* yang bertujuan untuk menunjukkan kepada individu bahwa gangguan emosi yang terjadi akibat mengalami kejadian-kejadian yang kurang menyenangkan bukan disebabkan oleh kejadian tersebut, tetapi karena keyakinan, nilai dan kebiasaan yang irasional tersebut yang menjadi penyebabnya. Sehingga keyakinan tersebut harus dibantah atau dipotong dan individu harus diajarkan untuk mengadopsi keyakinan yang baru, beremosi yang lebih tepat dan sesuai, serta berperilaku secara lebih efektif.

Metode *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah dengan memakai *Brief Therapy* yang dilakukan dalam lima tahap yakni, tahap permulaan, tahap pemahaman dan kesadaran, tahap belajar dan bekerja, tahap membuat keputusan baru dan tahap akhir.

Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* cukup efektif untuk mengurangi perilaku maladaptif. Karena mengajarkan untuk mengambil keyakinan, kebiasaan dan nilai-nilai yang baru, sehingga individu bisa berperilaku adaptif. Individu mampu mengontrol perilaku maladaptif dan berperilaku lebih adaptif.

Daftar Pustaka, 39 (1952,2007)