"*IRRATIONAL BELIEFS*" DALAM KONTEKS KEHIDUPAN SEMINARI

Paulus Erwin Sasmita

ABSTRACT:

Human being is capable of thinking rationally as well as irrationally. This thinking process is closely related to human emotion and behavior. Emotional-psychological problem often was caused by certain irrational way of thinking and believing that reflect misunderstanding and misinterpretation toward the outer world as well as on one-self in relation with the other. Indoctrination generates self-verbalization which is self-defeating and damaging toward human emotion and behavior. This research aims to examine the dynamic of "irrational belief" in an educational context of seminary with the help of Albert Ellis' Rational-Emotive Therapy. One irrational belief in focus says that "One needs to be loved and well-received by all". From three in-depth interviews that irrational belief is confirmed in the community of seminarians. Accordingly, education such as in seminary needs to be able to help each seminarian to go beyond his irrational belief to grow cognitively and therefore to become emotionally, psychologically, spiritually more mature.

Kata-kata kunci:
Keyakinan irasional (*irrational belief*), distorsi kognitif, gangguan emosional, komunitas, Seminari, *Rational-Emotive Therapy*.

PENGANTAR

Manusia adalah makhluk yang unik dengan segala potensi yang ada pada dirinya. Salah satu potensi yang ada pada diri manusia adalah kemampuan untuk berpikir (manusia: *animal rationale*). Manusia memiliki kemampuan untuk berpikir rasional sekaligus juga mampu berpikir irasional (Ellis, 1979: 36). Dalam hal ini, manusia mampu untuk mengarahkan dirinya berbahagia, mencintai, tumbuh dan mengatualisasikan dirinya; tetapi, manusia juga mempunyai kecenderungan untuk menghancurkan diri, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, intoleransi, perfeksionisme dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri.

Proses berpikir manusia mempunyai keterkaitan dengan keadaan emosinya. Pikiran dan emosi adalah dua pontensi yang saling berhubungan satu dengan yang lain. Albert Ellis, pakar dalam teori '*Rational-Emotive Therapy*' (RET), mengemukakan bahwa pikiran, emosi-perasaan, dan juga perilaku manusia saling berhubungan satu dengan yang lainnya. "Ketika seseorang beremosi, ia juga berpikir dan bertindak; ketika seseorang bertindak, ia juga berpikir dan beremosi; dan ketika seseorang berpikir, ia juga beremosi dan bertindak" (Ellis, 1974: 313). Karena antara pikiran dan emosi saling berhubungan satu dengan yang lain, maka diyakini bahwa gangguan emosi atau keadaan psikologis seseorang disebabkan oleh pikiran-pikiran yang irasional dan tidak logis. Pikiran irasional merupakan kenyataan hidup manusia yang terbentuk melalui pengalaman-pengalaman serta proses belajar yang tidak logis, yang diperoleh dari orang

tua, keluarga, masyarakat, dan budaya (Ellis dalam Rickye L. George dan Therese Stridde Cristiani, 1981: 89). Dalam proses pertumbuhannya, seorang anak diajari untuk berpikir dan merasakan beberapa hal mengenai dirinya sendiri dan tentang yang lain. Segala sesuatu ini diasosiasikan dengan ide 'sesuatu yang baik' menjadi emosi manusia yang positif – contohnya: cinta atau kegembiraan; yang lainnya diasosiasikan dengan ide 'sesuatu yang buruk' menjadi emosi negatif, contohnya penderitaan, marah atau perasaan depresi.

Sebagai '*animal verbale*', manusia berpikir melalui penggunaan simbol-simbol atau bahasa (Ellis dalam Rickye L. George dan Therese Stridde Cristiani, 1981: 89). Karena pikiran berhubungan dengan emosi, pikiran-pikiran irasional yang terus berlangsung dapat memunculkan gangguan emosi pada diri seseorang. Seseorang yang terganggu, terus-menerus menghidupkan gangguan, memelihara perilaku yang tidak logis dengan menginternalisasi kata-kata, ide dan pemikiran yang irasional. Apa yang terus-menerus dikatakan kepada dirinya tentang dirinya sendiri itu disebut dengan *self-verbalizations*. Gangguan emosi bukan ditentukan oleh lingkungan atau kejadian di luar dirinya tetapi oleh persepsi orang tersebut tentang situasi ataupun hubungan antara dirinya dengan situasi, yang disatukan ke dalam kalimat-kalimat negatif-pencipta kecemasan dan tanggapan tidak menyenangkan. Emosi negatif ini dinyatakan dalam bentuk kalimat (bahasa), yang terus menerus 'disuntikkan' pada diri sendiri hingga menjadi keyakinan. Inilah yang disebut *irrational beliefs*, yakni keyakinan-keyakinan irasional (tidak logis) yang terus-menerus dipercayai dan terus-menerus ditanamkan ke dalam diri. Misalnya, 'aku bodoh', 'aku tidak mampu', dan lain sebagainya.

Pikiran yang merusak atau *self-defeating* serta emosi yang negatif ini dapat diatasi dengan mereorganisasi persepsi serta dengan berpikir positif dan rasional. Albert Ellis melihat bahwa sebagai makhluk yang unik, manusia mempunyai kekuatan (*power*) untuk memahami keterbatasan dirinya, mengubah pandangan dan nilai-nilai dasar mengenai dirinya sendiri yang begitu saja diterima ketika anak-anak serta menghadapi kecenderungan-kecenderungan '*self–defeating*'nya (Ellis dalam Rickey L. George dan Therese Stridde Cristiani, 1981: 89). Manusia mempunyai kemampuan untuk menghadapi sistem nilai mereka sendiri dan mengindoktrinasi kembali diri mereka sendiri dengan keyakinan, ide dan nilai yang berbeda. Sebagai akibatnya, mereka akan bertindak secara berbeda dengan apa yang ia lakukan sebelumnya dan mereka tidak lagi menjadi korban pasif dari kondisi masa lampau. Jadi, pikiran-pikiran serta emosi-emosi negatif dan '*self-defeating*' dapat dilawan dengan mengatur kembali persepsi dan pemikiran sehingga pikiran menjadi logis dan rasional (Gerald Corey, 1991: 140-143). Pada akhirnya, metode (*Rational-Emotive Therapy*) ini dapat: (1) menunjukkan kepada seseorang bahwa *self-verbalizations* adalah penyebab dari gangguan emosional, (2) memperlihatkan bahwa *self-verbalizations* ini adalah tidak logis dan tidak rasional; dan (3) meluruskan pemikiran sehingga *self-verbalization* menjadi lebih logis dan efisien dan tidak diasosiasikan dengan emosi negatif dan sikap *self-defeating*.

Tulisan ini tidak ingin mengulas lebih dalam mengenai *Rational-Emotive Therapy* (RET), dan juga tidak dimaksudkan lebih jauh untuk membantu seseorang membebaskan diri dari pikiran-pikiran serta emosi negatif-irasional dengan pikiran-pikiran rasional-logis, melainkan makalah ini lebih untuk memahami konsep *irrational beliefs* dan bagaimana proses *irrational beliefs* berpengaruh pada emosi seseorang. Untuk membantu kita dalam memahami bagaimana konsep dan skema proses *irrational belief* ini, penulis membuat sistematika penulisan sebagai berikut. *Pertama*, konsep - pengertian mengenai *irrational beliefs*. Dari sebelas *irrational beliefs* yang disebutkan Albert Ellis dalam bukunya yang berjudul '*Reason and Emotion in Psychotherapy*' (1979), penulis mengambil satu bagian dari *irrational beliefs* yang hendak dipahami lebih dalam dalam makalah ini, yakni keyakinan bahwa seseorang (individu) harus dicintai dan diterima oleh orang-

orang yang berarti di sekitarnya. *Kedua*, proses keterkaitan antara *irrational beliefs* dengan keadaan emosi dan perilaku seseorang. Pada bagian kedua ini, hendak dijelaskan mengenai hubungan antara situasi emosi dan perilaku seseorang dengan pikiran-pikiran dan keyakinan-keyakinan irasional yang muncul dalam diri seseorang. *Ketiga*, contoh konkret skema proses dengan orang coba. Ketiga bagian pokok ini, akan ditutup dengan sebuah kesimpulan yang menjadi bagian penutup dalam paper ini.

KONSEP DAN PENGERTIAN MENGENAI "*IRRATIONAL BELIEF*"

Istilah '*irrational belief*' adalah istilah khas yang diungkapkan oleh Albert Ellis dalam teorinya tentang '*Rational-Emotive Therapy*' (RET). Ellis memahami '*irrational belief*s' sebagai pikiran-pikiran atau ide-ide yang tidak rasional atau tidak logis yang terus-menerus diyakini seseorang sampai menimbulkan *self defeating* (Ellis, 1979: 60-61). Namun, jika diamati dalam berbagai literatur, banyak ahli khususnya mereka yang mendalami dan mengembangkan '*Cognitive-Behavioral Therapy*' (CBT), menggunakan beberapa istilah yang sebenarnya mempunyai kesamaan makna dengan konsep '*irrational belief*s'. Pada bagian awal dari bab II ini, hendak diungkapkan beberapa istilah atau pengertian yang akan semakin memperkaya pemahaman mengenai konsep '*irrational belief*s'.

Senada dengan istilah '*irrational belief*s', A. John Rush dalam gagasannya mengenai *Cognitive Therapy*, menggunakan istilah *dysfunctional beliefs* sebagai penyebab terjadinya gangguan emosional yang berupa depresi dan kecemasaan yang terjadi dalam diri seseorang. John Rush menggunakan istilah *dysfunctional beliefs* untuk mengungkapkan keyakinan-keyakinan atau pemikiran-pemikiran seseorang yang tidak berfungsi secara logis, realistis dan benar dalam memandang situasi atau dirinya sendiri dalam hubungannya dengan situasi sehingga menyebabkan emosi, perasaan dan perilaku yang negatif. Maka dari itu, seseorang perlu dibantu untuk memahami, menyadari, dan mengkoreksi *dysfunctional beliefs* yang ada pada dirinya agar dapat berpikir lebih realistis sehingga mampu mengurangi emosi dan perasaan-perasaan negatif pada dirinya (A. John Rush,1980: 91-93)

Aaron T. Beck dalam teorinya tentang *Cognitive Therapy* mengungkapkan bahwa penyebab gangguan emosional dan perasaan dalam diri seseorang adalah karena adanya distorsi (peyimpangan) dalam berpikir. Bagi Beck, distorsi kognitif adalah kesalahan-kesalahan atau kesesatan-kesesatan dalam berpikir yang mempengaruhi emosi, perasaan dan perilaku seseorang. Beberapa contoh kesesatan dalam berpikir itu adalah sebagai berikut (Aaron T. Beck dan Marjorie E. Weishaar, 1989, 295-296):

(1) *Inferensi arbiter* (arbitrary inference); yakni menarik kesimpulan yang merupakan inferensi dari bukti-bukti yang tidak relevan. Misalnya: mendatangi seseorang, tetapi selalu tidak ada di rumah, kemudian diambil kesimpulan bahwa orang itu tidak mau ditemui.
(2) *Abstraksi selektif* (selective abstraction); merupakan pemisahan sebagian kecil dari situasi keseluruhan dengan mengabaikan sisa bagian yang jauh lebih besar atau penting. Misalnya: seseorang merasa minder dan tidak percaya diri, hanya karena ada salah satu bagian dari tubuhnya yang kurang sempurna, padahal ia cantik dan berparas menarik.
(3) *Overgeneralisasi* (overgeneralization); yaitu menyimpulkan satu kejadian negatif yang khusus, sebagai kejadian negatif secara keseluruhan. Misalnya: seorang cewek yang baru saja ditinggal pergi kekasihnya, mengatakan bahwa semua cowok memang menyebalkan atau dengan kata lain semua laki-laki adalah 'buaya darat'.
(4) *Catastrophising* (magnification and minimization); yaitu berpikir hal yang paling buruk dalam suatu situasi; atau berpikir terlalu berlebihan dalam suatu situasi.
(5) *Personalisasi* (personalization); yaitu memandang diri sendiri sebagai penyebab dari suatu peristiwa eksternal yang negatif, yang dalam kenyataan

sebenarnya bukanlah diri sendiri yang harus bertanggung-jawab terhadap hal tersebut.

(6) *Berpikir dikotomik* (*dichotomous thinking*); yaitu berpikir yang serba ekstrem tanpa penilaian atau pendapat relativistik di tengah-tengah (hitam vs putih; semuanya vs tidak sama sekali).

Sejalan dengan pemikiran Beck, D. D. Burns berpendapat bahwa gangguan emosional seseorang disebabkan oleh pemikirannya yang mengalami distorsi (penyimpangan) (Burns, 1988; bdk. Sofia Retnowati, 2002: 120-122). Burns menambahkan beberapa jenis distorsi kognitif selain yang sudah diungkapkan oleh Beck, antara lain: (1) *Diskualifikasi yang positif*: menolak pengalaman-pengalaman positif dengan bersikeras bahwa semua itu 'bukan apa-apa. Dengan cara ini, individu mempertahankan suatu keyakinan negatif yang bertentangan dengan pengalaman-pengalaman diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari; (2) *Penalaran emosional;* menganggap bahwa emosi-emosi diri sendiri yang negatif mencerminkan bagaimana realita yang sebenarnya ('Saya merasa begitu, maka pastilah begitu'); (3) *Pernyataan 'harus';* mencoba menggerakkan diri sendiri dengan kata 'harus' serta 'seharusnya tidak', seolah-olah diri sendiri harus dicambuk dan dihukum sebelum dapat diharapkan melakukan apapun. Perkataan 'semestinya' atau 'seharusnya' merupakan penyerangan terhadap diri sendiri. Konsekuensi emosionalnya adalah timbulnya rasa bersalah. Bila pernyataan 'harus' diarahkan kepada orang lain maka di dalam diri sendiri terdapat perasaan marah, frustasi dan kejengkelan; (4) *Memberi cap dan salah memberi cap;* suatu bentuk ekstrem dari overgeneralisasi. Yang dilakukan bukannya menguraikan diri sendiri, tetapi malah memberikan sebuah cap yang negatif pada diri sendiri: 'saya memang seorang yang sial'.

Baik distorsi kognitif maupun *dysfunctional beliefs* sebenarnya mau menunjuk pada serangkaian pemikiran, gagasan, atau keyakinan-keyakinan yang menyimpang, tidak logis dan tidak realistis dalam memandang diri sendiri, situasi atau suatu peristiwa yang menyebabkan terjadinya gangguan emosi dan perilaku dalam diri seseorang; sebagaimana yang dirumuskan oleh Albert Ellis dalam konsepnya mengenai *irrational beliefs*. *Irrational belief* merupakan pikiran-pikiran atau ide-ide tidak logis yang terus-menerus diinternalisasi dan diyakini seseorang sampai menimbulkan penghancuran diri (*self-defeating*). Pikiran-pikiran itu berupa persepsi seseorang tentang situasi, ataupun juga dapat berupa persepsi tentang diri sendiri dalam hubungannya dengan situasi. Timbunan keyakinan-keyakinan irasional dan tidak logis ini umumnya berasal dari orang-orang yang berpengaruh pada masa kanak-kanak, misalnya orangtua; dan juga budaya yang terjadi di masyarakat. Dalam perkembangannya, seseorang secara aktif terus-menerus membentuk keyakinan-keyakinan keliru dengan proses-proses autosugesti dan repitisi diri. Pikiran-pikiran yang irasional dan tidak logis terus-menerus diinternalisasi, diindoktrinasi secara berulang-ulang dengan simbol atau bahasa (verbal). Apa yang terus-menerus dikatakan kepada dirinya tentang dirinya sendiri itu disebut dengan *self-verbalizations*. *Self-verbalization* terus-menerus 'disuntikkan' pada diri sendiri hingga menjadi keyakinan. Inilah yang disebut *irrasional belief*, yakni keyakinan-keyakinan irasional (tidak logis) yang terus-menerus dipercayai dan terus-menerus ditanamkan ke dalam diri hingga menimbulkan *self-defeating*. Keyakinan-keyakinan irasional ini berpengaruh pada terganggunya emosi yang *notabene* adalah produk pemikiran manusia. Albert Ellis menyatakan bahwa "gangguan emosi pada dasarnya terdiri atas kalimat-kalimat atau arti-arti yang keliru, tidak rasional dan tidak logis, yang dinyakini secara dogmatis dan tanpa kritik; dan terhadapnya, orang terganggu dalam emosi dan tindakannya sampai ia sendiri kalah" (Ellis, 1967: 82). Sebagai contoh, gangguan emosi yang berupa kecemasan dapat bersumber dari pengulangan terus-menerus kalimat menyalahkan diri, "Aku keliru, tindakanku salah, aku menjadi orang yang tak berharga, aku malu, dan aku pantas untuk menderita"

Albert Ellis dalam bukunya yang berjudul "Reason and Emotion in Psychotherapy" menyebutkan, ada sebelas ide/ pikiran irasional yang dapat mengarahkan seseorang pada *self-defeating* (Ellis, 1979: 61- 87). Kesebelas gagasan irasional tersebut adalah sebagai berikut: (1) Adalah sesuatu yang mutlak dan esensial bagi seseorang (individu) untuk dicintai atau diterima oleh setiap orang yang berarti dalam lingkungannya; (2) Adalah suatu kebutuhan bagi setiap individu untuk memiliki kompetensi yang sempurna, kecukupan dan berprestasi dalam semua bidang jika ia ingin bermanfaat/ berfaedah; (3) Beberapa orang jelek, jahat, atau kejam, dan orang-orang ini seharusnya disalahkan dan dihukum; (4) Adalah buruk dan bencana besar ketika berbagai hal bukan jalan bagi individu untuk menjadi diri sendiri; (5) Ketidak-bahagiaan adalah sebuah fungsi kejadian di luar kontrol individu; (6) Jika suatu hal menjadi berbahaya, seorang individu seharusnya terus-menerus memperhatikan dan berpikir tentang hal itu; (7) Lebih mudah melepaskan diri dari kesulitan dan tanggungjawab pribadi daripada mengha-dapinya; (8) Seseorang (individu) sangat tergantung pada orang lain dan mempunyai seseorang yang lebih kuat untuk bersandar dan tergantung padanya; (9) Kejadian masa lalu seorang individu menentukan perilaku sekarang dan tidak dapat diubah; (10) Seorang individu digelisahkan dan dikacau-kan oleh problem-problemnya sendiri; (11) Selalu ada sebuah jawaban benar dan tepat untuk setiap persoalan dan hal ini menjadi bencana besar jika tidak ditemukan.

Dalam makalah ini, secara khusus penulis hanya ingin memperdalam *irrational belief* yang pertama, yakni: keharusan bahwa seseorang dicintai dan diterima oleh setiap orang yang berarti di sekitarnya. Menurut Ellis keyakinan bahwa seseorang harus diterima dan dicintai oleh orang lain yang berarti di lingkungan sekitarnya adalah irasional karena beberapa alasan (Ellis, 1979: 61-62):

1. Menuntut bahwa seseorang harus diterima/ disetujui oleh semua orang, berarti ia menjadikan dirinya sebagai orang yang perfeksionis; dan hal ini adalah tidak mungkin tercapai karena jika ada sembilan puluh sembilan orang mencintainya atau menerimanya; pastilah akan ada orang yang ke seratus atau ke seratus satu yang tidak mencintai ataupun menerimanya. Artinya, tidaklah mungkin semua orang mencintai atau menerima kita; pastilah ada orang yang tidak suka dengan kita.
2. Bahkan ketika seseorang diterima oleh orang-orang yang menurutnya penting, seseorang tetap akan merasa khawatir mengenai seberapa besar penerimaan mereka terhadap-nya dan sejauhmana mereka akan terus menerima.
3. Seberapapun usaha yang kita buat, tidaklah mungkin kita selalu dicintai karena setiap orang mempunyai praduga sendiri-sendiri. Beberapa orang yang menerima kita dan kita nilai tinggi, bisa jadi mereka itu pada suatu ketika akan membenci atau acuh tak acuh terhadap kita.
4. Dengan berasumsi bahwa secara teoritis kita bisa mendapatkan penerimaan dari orang lain atau kepada siapa yang kita ingin dia menerimanya, kita harus meluang-kan banyak waktu dan mengeluar-kan banyak energi untuk melakukan itu. Sehingga, kita tinggal mempu-nyai sedikit waktu untuk memberi penghargaan terhadap orang lain atas pencapaian-pencapaian mere-ka.
5. Dengan usaha tanpa menyerah untuk diterima orang lain, kita harus selalu akan bermain manipulasi, sehingga kita melupa-kan keinginan-keinginan kita sendiri dan tidak dikendalikan/ dikontrol oleh keinginan-keinginan kita sendiri.
6. Dengan berusaha mencari peneri-maan orang lain, kita akan cende-rung merasa tidak aman dan juga akan menyebalkan bagi orang lain sehingga kita malah kehilangan penghargaan dan penerimaan dari mereka serta tujuan kitapun tidak tercapai.

7. Mencintai lebih daripada dicintai adalah sebuah usaha mengekspresikan diri yang kreatif dan mengasikkan; namun mencintai itu cenderung akan dikalahkan oleh keinginan-keinginan untuk dicintai.

Bagaimana *irrational belief*: 'harus dicintai dan diterima setiap orang' ini terbentuk dan akhirnya berpengaruh pada emosi seseorang? Inilah yang menjadi fokus perhatian penulis dalam makalah ini.

KETERKAITAN ANTARA *IRRATIONAL BELIEF* DENGAN EMOSI DAN PERILAKU

Pikiran, emosi-perasaan, dan perilaku manusia saling berhubungan satu dengan yang lainnya. "Ketika seseorang beremosi, ia juga berpikir dan bertindak; ketika seseorang bertindak, ia juga berpikir dan beremosi; dan ketika seseorang berpikir, ia juga beremosi dan bertindak" (Ellis, 1974: 313). Maka dari itu, *irational belief* berpengaruh pada keadaan emosi dan perilaku seseorang. Pikiran-pikiran negatif, irasional dan cenderung *self-defeating* memunculkan gangguan emosi dan perilaku seseorang. Hubungan atau keterkaitan antara *irrational belief* dengan gangguan emosi dan perilaku seseorang dapat dijelaskan dengan teori A-B-C (Ellis, 1980: 543; Ellis, 1989: 197; Gerald Corey, 2005: 242-243).

Teori A-B-C adalah teori tentang kepribadian yang menyatakan bahwa persoalan-persoalan manusia tidak disebabkan karena peristiwa yang sedang terjadi, tetapi lebih karena keyakinan-keyakinan mereka tentang peristiwa tersebut. Secara lebih detail, penjelasan teori A-B-C adalah sebagai berikut ini. **A = *Actual event***; yakni peritiwa, tingkah laku/ sikap seseorang, atau fakta yang terjadi; **B = *Beliefs system***; yakni seperangkat keyakinan dalam diri seseorang yang berupa persepsi seseorang tentang situasi, ataupun juga dapat berupa persepsi tentang diri sendiri dalam hubungannya dengan situasi. Sedangkan, **C = *Consequence***; yakni konsekuensi atau reaksi emosional seseorang. A (*Actual even*/ peristiwa yang mengaktifkan) bukan menjadi penyebab timbulnya C (*Consequence*/ konsekuensi emosional), melainkan yang menyebabkan C adalah B (*Belief Systems*/ keyakinan seseorang tentang A). Sebagai contoh, misalnya: seseorang mahasiswa tinggal di suatu asrama. Dia tidak bisa mengikuti acara bersama (komunitas) yang dijadwalkan karena ada acara pribadi dengan pihak luar. Dalam dirinya muncul perasaan 'nggak enak', takut, sedih, dan kecewa pada dirinya sendiri. Yang membuat dia merasa 'nggak enak', takut, sedih dan kecewa; bukan karena peristiwa/ kejadian dia tidak mengikuti acara bersama komunitas; tetapi lebih karena pikiran-pikiran dan keyakinan-keyakinan yang ada dalam dirinya, misalnya: "Aku memang seorang anggota komunitas yang tidak baik, aku pembangkang, aku adalah orang yang tidak mempunyai rasa solidaritas dengan yang lain, aku bodoh karena mudah meninggalkan acara bersama yang sudah dijadwalkan"; "Pasti teman-teman sekomunitas benci kepadaku, tidak menerima aku, menolak dan tidak mencintaiku lagi". Perasaan 'nggak enak', takut, sedih, dan kecewa pada diri sendiri ini pada akhirnya juga berpengaruh pada sikap/ perilaku seseorang, misalnya: menarik diri dari perjumpaan-perjumpaan dengan teman komunitas; menyiapkan alasan-alasan yang kiranya bisa dimaklumi atau diterima komunitas.

Secara sederhana, keterkaitan antara *actual event*, *thought/ beliefs system*, emosi-perasaan, serta perilaku (behavioral), dapat digambarkan dalam contoh dalam gambar 1.

Beberapa penelitian yang akan diungkapkan di sini kiranya dapat semakin memperjelas bagaimana pemikiran, gagasan atau keyakinan-keyakinan yang ada dalam diri seseorang berpengaruh pada aneka macam gangguan emosional dan perilaku yang terjadi pada diri seseorang; namun dapat direduksi dengan cara menkonfrontasi dan memperbaiki pemikiran serta keyakinan-keyakinannya irasionalnya. Robert L. Leahy dan Dennis D. Tirch (2008) dalam penelitiannya yang berjudul "*Cognitive Behavioral Therapy for Jealousy*", mengungkapkan bahwa cemburu merupakan sebuah emosi destruktif dan berbahaya yang tidak dapat dilepaskan dari

keyakinan terdalam seseorang tentang dirinya dan orang lain yang terbentuk dalam pengalaman masa kecilnya; dan dapat muncul sewaktu-waktu ketika ada situasi yang memicunya. Pikiran-pikiran negatif, seperti tidak dipercayai, ditolak, ditinggalkan, direndahkan, dll terus-menerus tertanam dalam diri sehingga mempengaruhi orang tersebut dalam memandang dan berelasi dengan orang lain. Melalui teknik-teknik *meta-cognitive*, *meta-emotional* yang diterapkan dalam *Cognitive Behavioral Therapy*, Robert L Leahy membuktikan bahwa metode ini mampu mengoreksi, men-*design* kembali pikiran-pikiran yang menyimpang (*distorted thinking*) dan ketidaknyamanan diri (*personal insecurity*), yang berpengaruh pada menurunnya tingkat kecemburuan seseorang (Robert L. Leahy dan Dennis D. Tirch, 2008).

Beberapa penelitian lain membuktikan bahwa metode terapi kognitif yang dipadukan dengan pendekatan behavioral mampu membantu seseorang dari berbagai macam gangguan psikologis, seperti *panic disorder*, phobia, depresi, kecemasan akibat dari gagasan-gagasan, pemikiran-pemikiran, keyakinan-keyakinan yang menyimpang, tidak realistis, irasional dan tidak logis yang terus-menerus diindoktrinasikan ke dalam diri sendiri. *Cognitive Therapy* membantu seseorang memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan yang menyimpang, tidak realistis, menyesatkan dan mengganggu menjadi rasional, logis, dan lebih realistis sehingga orang tersebut (klien) mampu keluar dari persoalan-persoalan psikologisnya (Holly Hazlett-Stevens dan Michele G. Craske, 2002). Terkait dengan gangguan emosional, khususnya depresi yang disebabkan karena pikiran-pikiran negatif, *rational treatment* dan *homework compliance* dalam CBT terbukti mampu mereduksi pikiran-pikiran negatif yang berpengaruh pada menurunnya gejala-gejala depresi (Michael E. Addis dan Neil S. Jacobson, 2000). Hal ini juga diperkuat oleh penemuan Scott N. Compton. Dalam penelitiannya mengenai kecemasan dan depresi pada anak-anak dan remaja; terbukti bahwa dengan mengatasi distorsi kognisi, pemikiran-pemikiran yang menyimpang, pandangan negatif tentang diri sendiri serta masa depan melalui penanaman cara dan pemikiran-pemikiran baru, kecenderungan terjadinya depresi dan kecemasan pada remaja semakin menurun (Scott N Compton, dkk, 2004).

Masih terkait dengan *irasional beliefs*, John W. Maag dalam penelitiannya yang berjudul "*Rational-Emotive Therapy to Help Teachers Control Their Emotions and Behavior When Dealing With Disagreeable Students*" mengemukakan bahwa guru-guru yang mengalami *burnout* dan stres disebabkan karena adanya *irrational beliefs* pada dirinya: Saya harus diterima dan dicintai oleh murid-murid; saya harus mampu mengontrol kelas saya setiap waktu, dll" . Ketika yang terjadi dalam realitasnya tidak seperti dalam pikirannya, para guru frustasi, stress dan merasa gagal. John W dalam penelitiannya mengemukakan bahwa *Rational-Emotive Therapy* (memahami – mengkonfrontasi – mereorganisasi pikiran-pikiran sehingga menjadi lebih rasional, logis, dan realistis), cukup banyak membantu para guru dalam menghadapi atau mensikapi anak-anak yang berperilaku tidak sesuai dengan yang diharapkannya. Murid-murid yang berprilaku nakal tidak lagi menjadi masalah besar yang membuat guru menjadi *burnout*. Ketika para guru mampu menghindari pikiran-pikiran irasionalnya tentang perilaku para muridnya, tingkat gangguan emosional yang dialaminya secara otomatis menurun; para gurupun juga semakin mampu mengontrol emosinya dan mampu membawakan diri dan tanggapan secara lebih efektif (John W. Maag, 2008).

Penelitian John W. Maag ini semakin dilengkapi oleh penelitian yang dilakukan Tachelle Banks dan Paul Zionts (2009). Banks dan Paul dalam penelitian-nya yang berjudul "*Teaching a Cognitive Behavioral Strategy to Manage Emotions Rational Emotive Behavioral Therapy in an Educational Setting*", mengemukakan bahwa pembelajaran dengan pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* mampu membantu para murid mengontrol emosi dan perasaannya sehingga mereka menjadi pembelajar yang lebih baik. Disadari bahwa emosi-emosi negatif yang terjadi dalam diri para murid umumnya

disebabkan karena '*distorted thinking*' yang melemahkan kemampuan murid dalam mencapai cita-cita, seperti prestasi dalam hal akademik atau interaksi sosial yang positif dengan guru dan teman-temannya. Beberapa '*distorted thinking* ini adalah personalisasi, persepsi tentang diri sendiri yang terlalu tinggi dalam relasinya dengan sesama dan lingkungan di sekitarnya. Ketika seseorang terus berpegang teguh pada pemikiran dan persepsi-persepsinya yang keliru, mereka secara tidak sadar akan diarahkan oleh pikiran-pikirannya pada emosi yang *self defeating*. REBT tidak menghapus emosi tetapi me*manage* emosi-emosi yang mengganggu, seperti kemarahan yang hebat, depresi, rasa bersalah, kecemasan, rasa rendah diri berlebihan yang ada dalam diri siswa. Dalam penelitiannya, Banks dan Paul membuktikan bahwa REBT (melalui metode ABC: (a) *identify the activating;* (b) *question the belief*; (c) *identify the emotional consequence* para murid semakin mampu menyadari dan mengontrol perasaan dan emosinya sehingga mereka semakin dapat menjadi pembelajar yang lebih baik (Tachelle Banks dan Paul Zionts, 2009)

SKEMA PROSES *IRRATIONAL BELIEF* "HARUS DICINTAI DAN DITERIMA OLEH SETIAP ORANG"

Berdasarkan penjelasan sebelumnya tentang konsep-pengertian *irrational belief* dan keterkaitannya dengan emosi dan perilaku, penulis merumuskan definisi operasional *irrational belief* sebagai berikut.

IRRATIONAL BELIEF adalah pikiran-pikiran atau gagasan-gagasan tidak rasional dan tidak logis yang muncul dari persepsi seseorang tentang situasi, atau tentang diri sendiri dalam hubungannya dengan situasi, yang terus-menerus diinternalisasi dan diindoktrinasi melalui *self-verbalization* (kata-kata yang dikatakan pada diri sendiri) sampai menimbulkan *self-defeating* (penghancuran diri) yang berpengaruh negatif pada emosi dan perilaku seseorang. Melalui pertanyaan-pertanyaan terarah yang mampu menstimulus seseorang berefleksi (mengkritisi) pikiran-pikiran atau keyakinan-keyakinannya sendiri terkait dengan pandangannya terhadap situasi/peristiwa atau terhadap dirinya sendiri dalam hubungannya dengan situasi/peristiwa, seseorang akan mengenali dan akhirnya menyadari bahwa keyakinan-keyakinan irasionalnyalah yang selama ini berpengaruh pada emosi dan perilakunya. Sebaliknya, jika pertanyaan-pertanyaan terarah-rasional itu, tidak mampu menstimulus atau bahkan tidak diterima seseorang untuk mengkritisi keyakinan-keyakinannya, orang tersebut tetap bertahan pada keyakinan-keyakinan irasionalnya yang masih dianggapnya benar.

Dengan mengacu pada definisi operasioanal ini, skema proses *irrational belief* pada sejumlah orang akan disusun seperti diagram pada gambar 2.

Skema Proses *Irrational beliefs* sebagaimana yang tertera dalam Gambar 1 adalah skema proses yang penulis buat setelah mendalami pengertian dan konsep *irrational beliefs;* dengan dikontekskan pada kehidupan asrama (komunitas). Penulis sengaja mengangkat hal-hal yang dekat dengan konteks kehidupan penulis, yakni kehidupan asrama. Pengalaman penulis selama kurang lebih dua belas tahun hidup bersama-berkomunitas (di asrama), membuat penulis menyadari bahwa gangguan emosional berupa "rasa bersalah, rasa tidak enak, cemas dan gelisah" kerap muncul dalam diri anggota komunitas; setidaknya itulah yang penulis alami. Di balik perasaan ini, ternyata ada pemikiran-pemikiran, sistem keyakinan yang perlu dikoreksi, misalnya "Seorang anggota komunitas yang baik adalah harus tertib mengikuti aturan bersama, selalu mengikuti acara dan jadwal bersama, seragam bersama-sama dengan yang lain". Keyakinan-keyakinan yang tumbuh subur dalam masyarakat kolektif dan semakin dilestarikan dalam kehidupan asrama ini kerapkali yang memunculkan gangguan emosional, berupa perasaan bersalah dan perasaan tidak enak ketika tidak mengikuti acara bersama komunitas; atau tidak bersama-sama dengan yang lain. Jika dikaitkan dengan gagasan Albert Ellis,

keyakinan ini termasuk dalam *irrational belief* yang pertama, yakni bahwa orang harus dicintai dan diterima oleh orang-orang yang berarti di sekitarnya.

Pada bagian ini, penulis ingin menggali lebih dalam lagi, apakah konsep '*irrational belief*s' yang dipahami dan dialami penulis ini sesuai (berlaku) dalam diri orang coba yang *notabene* adalah anggota komunitas (asrama). Skema yang berwarna merah adalah skema proses konsep *irrational belief*s yang penulis harapkan juga dialami oleh orang coba yang akan penulis wawancarai. Namun, penulis menambahkan alternatif-alternatif jawaban (pengembangan dari skema proses inti) yang bisa saja terjadi (dialami) oleh orang coba yang penulis wawancarai. Penulis memutuskan untuk meminta bantuan tiga orang coba untuk menguji konsep *irrational belief*s yang penulis pahami. Berikut ini, resume hasil wawancara penulis dengan ketiga orang coba (secara terpisah).

Wawancara Penulis (PK: Penguji Konsep) dengan Orang Coba (OC) Pertama

Orang coba pertama adalah seorang anggota komunitas asrama; berusia 22 tahun. Ia berasal dari keluarga besar dari daerah Jumapolo, Solo, Karanganyar. Bapaknya adalah seorang pegawai negeri. Ia sudah mengenyam pendidikan di asrama selama 7 tahun (4 tahun di Seminari Menengah Mertoyudan Magelang; 1 tahun di Seminari Sanjaya Jangli Semarang; dan 2 tahun di Seminari Tinggi St. Paulus Kentungan Yogyakarta). Skema proses wawancaranya dapat kita lihat pada Gambar 3.

Wawancara Penulis (PK: Penguji Konsep) dengan Orang Coba (OC) Kedua

Orang coba kedua adalah seorang anggota komunitas asrama; berusia 20 tahun. Ia berasal dari keluarga kecil (2 bersaudara) dari Purwokerto. Orangtuanya adalah guru. Ia sudah mengenyam pendidikan di asrama selama 6 tahun (4 tahun di Seminari Menengah Mertoyudan Magelang; 1 tahun di TORSA Purwokerto; dan 1 tahun di Seminari Tinggi St. Paulus Kentungan Yogyakarta). Skema proses wawancaranya dapat kita lihat pada Gambar 4.

Wawancara Penulis (PK: Penguji Konsep) dengan Orang Coba (OC) Ketiga

Orang coba ketiga adalah seorang anggota komunitas asrama; berusia 28 tahun. Ia berasal dari keluarga besar (4 bersaudara) dari daerah Wonogiri. Orangtuanya bekerja wiraswasta di rumah. Sebelum masuk asrama, ia bekerja terlebih dahulu. Ia baru mengalami pendidikan di Asrama selama 2 tahun (1 tahun di Seminari Sanjaya Jangli; dan 1 tahun di Seminari Tinggi St. Paulus Kentungan Yogyakarta). Skema proses wawancaranya dapat kita lihat pada Gambar 5.

Berpijak dari hasil wawancara dengan ketiga orang coba, penulis menarik kesimpulan bahwa konsep '*irrational belief*s': setiap orang harus dicintai dan diterima oleh orang-orang yang berarti di sekitarnya, sebagaimana yang penulis pahami, ternyata juga sesuai dan benar-benar dialami oleh orang coba. Dalam mengujicobakan konsep, penulis merasa tidak mengalami banyak kesulitan. Ada beberapa hal yang penulis rasa cukup membantu dalam proses wawancara. *Pertama*, pada bagian pengantar penulis menguraikan secara jelas terkait dengan konsep yang ingin penulis cobakan kepada orang coba. Tampaknya ini cukup membantu orang coba dalam menanggapi pernyataan-pernyataan stimulus dari penulis. Bahkan, orang coba sering mengembangkan sendiri tanggapannya; tidak sekedar menjawab 'ya'. *Kedua*, konteks persoalan yang penulis angkat tampaknya sangat relevan dengan kehidupan orang coba yang *notabene* anggota komunitas (asrama). Persoalan yang sangat relevan dan bahkan digeluti setiap hari oleh orang coba, semakin memudahkan mereka menanggapi pernyataan yang disodorkan penulis. *Ketiga*, kebiasaan refleksi atau evaluasi yang dihidupi dalam kehidupan di asrama, tampaknya mempermudah penulis untuk mengajak/ menstimulus orang coba menyadari pikiran-pikiran atau keyakinan-keyakinan irasionalnya yang selama ini

lebih dominan mempengaruhi emosinya. Dan tentu saja, ketiga hal ini tidak dapat dilepaskan dari kejujuran dan keterbukaan orang coba untuk melihat dan menyadari skema proses pemikiran dan keyakinan-keyakinan yang ada dalam dirinya.

Dari hasil wawancara dengan ketiga orang coba, menjadi jelas bahwa ketiga orang coba tersebut mengarah pada skema proses inti sehingga dapat disimpulkan sebagai berikut:

Keyakinan (irasional) bahwa seseorang harus dicintai dan diterima oleh orang-orang yang berarti di sekitarnya terungkap secara sederhana dalam kehidupan bersama di komunitas, di mana orang merasa tidak enak dan merasa bersalah karena adanya keyakinan dalam diri orang tersebut bahwa orang harus sesuai dengan kehidupan bersama (komunitas) jika ingin dianggap baik, dicintai dan diterima. Kendati apa yang dilakukannya benar dan dapat dipertang-gungjawabkan, seseorang masih tetap dihan-tui perasaan bersalah dan tidak enak karena pikiran-pikiran irasional yang begitu kuat mendominasinya. Menyadari keyakinan-keyakinan irasional yang memunculkan gangguan-gangguan perasaan ini, kiranya merupakan langkah awal bagi seseorang yang berada dalam komunitas (asrama) untuk menjadi pribadi yang mampu mengaktualisasikan diri secara optimal.

KESIMPULAN

Penulis menyadari bahwa dengan memahami lebih dalam konsep dan skema proses *irrational belief* yang merupakan bagian dalam RET ini, penulis terbantu untuk menyadari, mengenal dan membe-dakan pikiran-pikiran rasional dan irasional yang ada dalam diri. Penelitian sederhana ini juga membantu penulis dan orang coba untuk berefleksi, pada diri sendiri bahwa selama ini ternyata pikiran-pikiran dan keyakinan-keyakinan irasionallah yang lebih dominan mempengaruhi emosi dan perilaku. Penulis begitu juga orang coba, merasa bahwa hal-hal sederhana yang dianggap biasa dan wajar-wajar saja, ternyata perlu untuk dikritisi dan dilihat lebih dalam lagi. Harapannya, pemahaman akan konsep dan skema proses *irrational beliefs* ini, menjadi awal dalam usaha mengembangkan *self-interest* (kesadaran diri), *self-direction* (kontrol diri), *self-acceptance* (penerimaan diri sendiri), dan pada akhirnya adalah aktualisasi diri sebagai pribadi yang sehat, matang, dan dewasa.

Paulus Erwin Sasmita

Mahasiswa program PhD Psikologi Klinis di Ateneo de Manila University, Filipina. Email: winsasmita@gmail.com

DAFTAR RUJUKAN:

Addis, Michael E. dan Neil S. Jacobson, 2000, "A Closer Look at the Treatment Rationale and Homework Compliance in Cognitive-Behavioral Therapy for Depression"; dalam *Cognitive Therapy and Research,* 24(3), Plenum Publishing Corpora-tion, Washington, 313–326.

Banks, Tachelle and Paul Zionts, 2009, "Teaching a Cognitive Behavioral Strategy to Manage Emotions Rational Emotive Behavior Therapy in an Educational Setting"; dalam *Journal of Intervention in School and Clinic,* 44 (5), SAGE Publications, Michigan, 307-313.

Beck, Aaron T., dan Marjorie E. Weishaar, 1989, Cognitive Therapy; dalam Raymond J. Corsini dan Danny Wedding, *Current Psychoterapies, Fourth Edition*. F.E. Peacock, Illinois, 285-320.

Burns,D.D, 1988, *Terapi Kognitif Pendekatan Baru bagi Penanganan Depresi (Terj.)*. Erlangga, Jakarta.

Compton, Scott N. dkk., 2004, "Cognitive-Behavioral Psychotherapy for Anxiety and Depressive Disorders in Children and Adolescents: An Evidence-Based Medicine Review"; dalam *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 43 (8), 930 – 959.

Corey, Gerald, 1991, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy Fourth Edition*, Brooks/ Cole Publishing Company, California.

Corey, Gerald, 2005, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* Refika Aditama, Bandung.

Ellis, Albert, 1967, "Rational-Emotive Psychoteraphy"; dalam D. Arbuckle (Ed.). *Counseling and Psychotherapy*. McGraw-Hill, New York.

Ellis, Albert, 1974, "Rational-Emotive Theory", dalam A. Burton (Ed.), *Operational Theories of Personality*. Brunner/ Mazel, New York.

Ellis, Albert, 1979, *Reason and Emotion in Psychotherapy*, The Citadel Press, Canada.

Ellis, Albert, 1980, *Rational-Emotive Therapy*; dalam Richie Herink (Ed.). *The Psychotherapy Handbook*, A Meridian Book, New York, 543-547.

Ellis, Albert, 1989, *Rational-Emotive Therapy*; dalam Raymond J. Corsini dan Danny Wedding, *Current Psychoterapies, Fourth Edition*. F.E. Peacock, Illinois, 197-238.

George, Rickey L. dan Therese Stridde Christiani, 1981, *Theory, Methods, and Processes of Counseling and Psychotherapy*. Prentice-Hall, Inc, New Jersey.

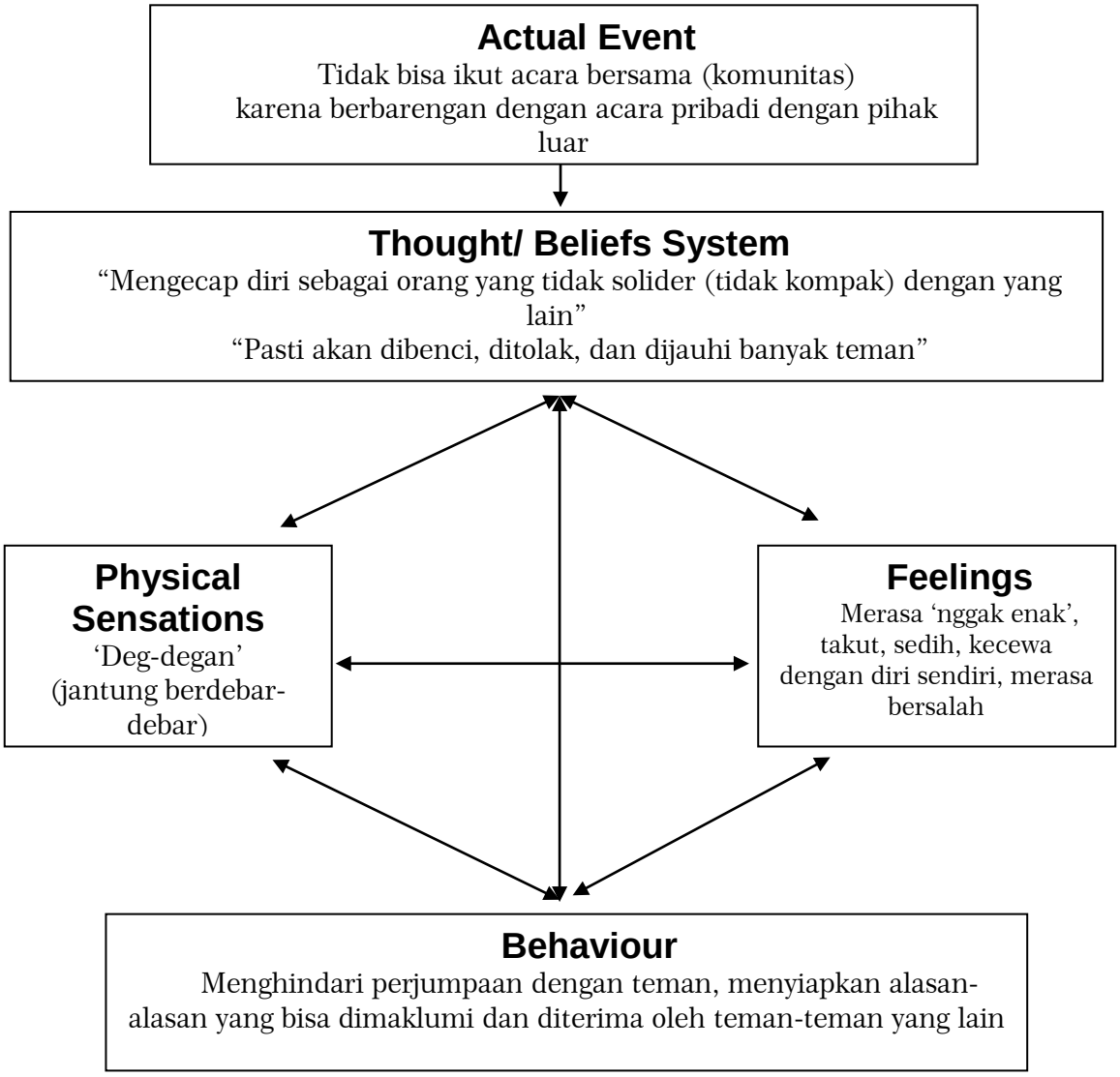
Holly Hazlett-Stevens dan Michelle G. Craske, 2002, Brief Cognitive-Behavioral Therapy: Definition and Scientific Foundations; dalam Frank W. Bond dan Windy Dryden (Ed.). *Handbook of Brief Cognitive Behaviour Therapy*. Los Angeles: John Wiley & Sons, Ltd.

John Rush, A, 1980, Cognitive Therapy; dalam Richie Herink (Ed.). *The Psychotherapy Handbook*. A Meridian Book, New York, 91-96.

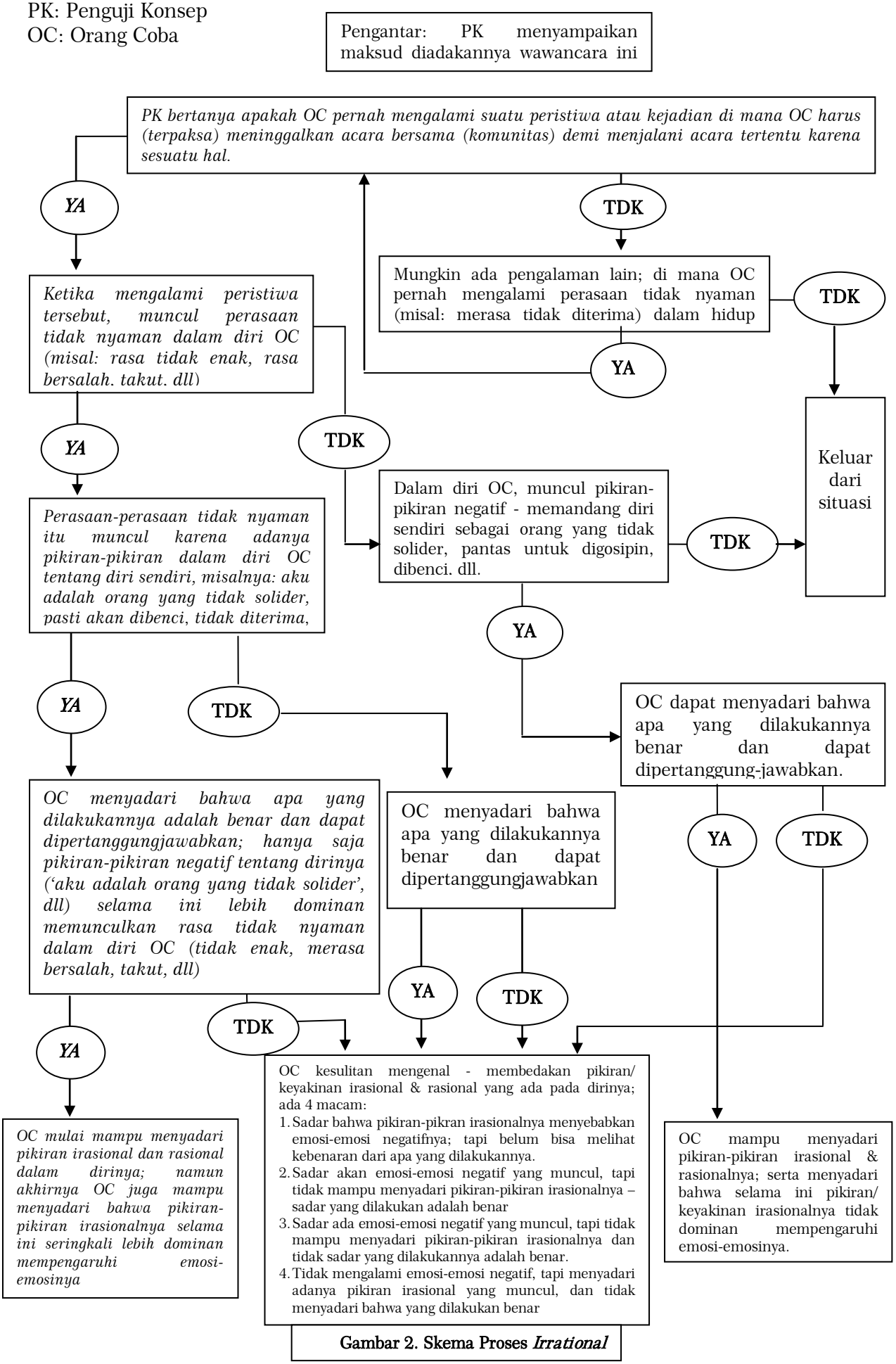
Leahy, Robert L. dan Dennis D. Tirch, 2008, "Cognitive Behavioral Therapy for Jealousy"; dalam *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(1), Interna-tional Association for Cognitive Psychotherapy, New York, 18–32.

Maag, John W, 2008, "*Rational-Emotive Therapy* to Help Teachers Control Their Emotions and Behavior When Dealing With Disagreeable Students"; dalam *Journal of Intervention in School and Clinic* , 44 (1), SAGE Publications, Barkley, 52-57.

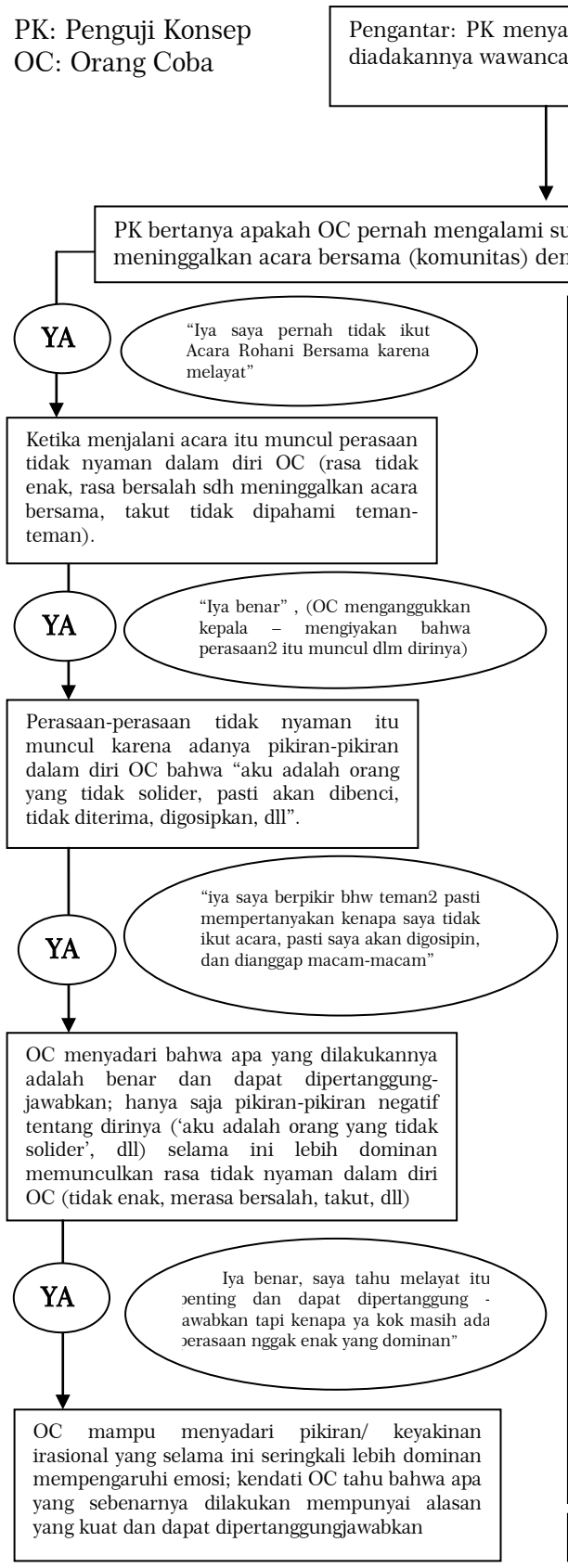
Sofia Retnowati, (2002). Pendekatan Kognitif dalam Psikoterapi; dalam M.A. Subandi (Ed.), *Psikoterapi*, Pustaka Pelajar dan Publikasi Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta, 117-137.



Gambar 1: Keterkaitan antara *actual event*, *thought/ beliefs system*, emosi-perasaan, serta perilaku (behavioral)



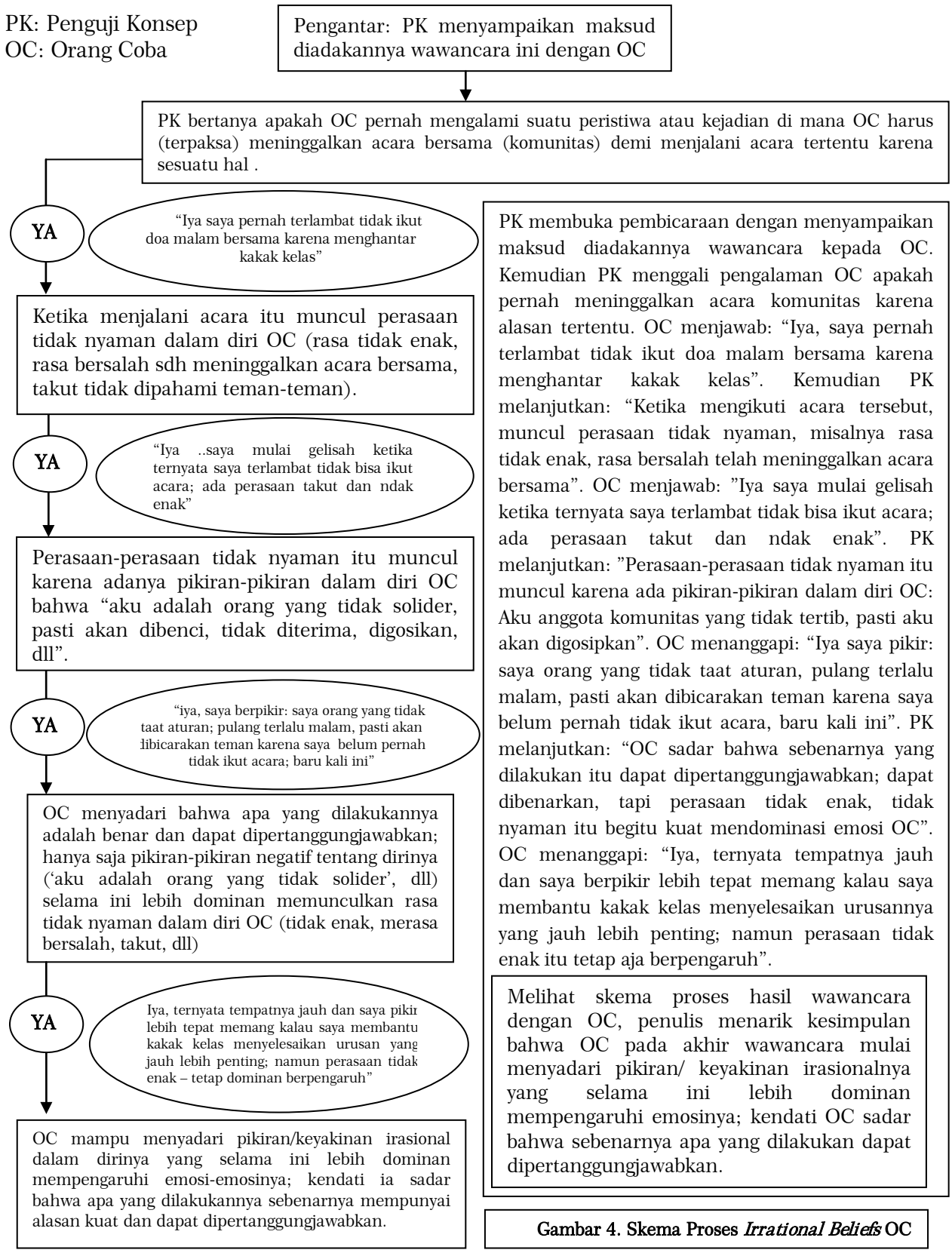
Gambar 2. Skema Proses *Irrational*



PK membuka pembicaraan dengan menyampaikan maksud diadakannya wawancara kepada OC. Kemudian PK menggali pengalaman OC apakah pernah meninggalkan acara komunitas karena alasan tertentu. OC menjawab: "Ya, saya pernah meninggalkan acara rohani bersama (doa Taize) karena melayat". Kemudian PK melanjutkan pembicaraan: "Ketika mengikuti acara tersebut (melayat), muncul perasaan tidak nyaman, misalnya rasa tidak enak, rasa bersalah telah meninggalkan acara bersama". OC menjawab: "Iya benar" sambil menganggukkan kepala. PK melanjutkan kembali: "Perasaan-perasaan tidak nyaman itu muncul karena ada pikiran-pikiran dalam diri OC: Aku anggota komunitas yang tidak solider, pasti aku akan digosipin, dan tidak dipahami". OC menanggapi: "iya dalam benak saya pada waktu itu muncul pikiran-pikiran: pasti teman-teman mempertanyakan kepergian saya, pasti saya akan digosipin, dan pasti saya dianggap macam-macam oleh teman-teman". PK melanjutkan: "OC menyadari bahwa sebenarnya yang dilakukan itu punya alasan kuat yang dapat dipertanggunjawabkan; dapat dibenarkan, tapi perasaan tidak enak, tidak nyaman itu begitu kuat mendominasi emosi OC". OC menanggapi: "Iya benar, saya tahu melayat itu penting dan dapat dipertanggungjawabkan tetapi kenapa ya kok masih ada perasaan nggak enak yang kuat dominan dalam diri saya".

Melihat skema proses hasil wawancara dengan OC, penulis menarik kesimpulan bahwa OC pada akhir wawancara mulai menyadari bahwa pikiran/keyakinan (irasional) selama ini lebih dominan mempengaruhi perasaannya; kendati dia sadar bahwa apa yang dilakukannya adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan.

Gambar 3. Skema Proses *Irrational Beliefs* OC



Gambar 4. Skema Proses *Irrational Beliefs* OC

PK: Penguji Konsep
OC: Orang Coba

Pengantar: PK menyampaikan maksud diadakannya wawancara ini dengan OC

PK bertanya apakah OC pernah mengalami suatu peristiwa atau kejadian di mana OC harus (terpaksa) meninggalkan acara bersama (komunitas) demi menjalani acara tertentu karena sesuatu hal .

YA

"Iya saya pernah tdk ikut acara wajib angkatan krn latihan paduan suara dgn pihak luar

Ketika menjalani acara itu muncul perasaan tidak nyaman dalam diri OC (rasa tidak enak, rasa bersalah sdh meninggalkan acara bersama, takut tidak dipahami teman-teman).

YA

"Iya benar sekali. Pada waktu itu muncul perasaan tidak enak dalam diri saya; ada perasaan takut juga dengan teman-teman" ,

Perasaan-perasaan tidak nyaman itu muncul karena adanya pikiran-pikiran dalam diri OC bahwa "aku adalah orang yang tidak solider, pasti akan dibenci, tidak diterima, digosipkan, dll".

YA

"iya, saya berpikir: saya orang yang tidak setia kawan, tidak menaati jadwal bersama, pasti saya akan dikata-katain, dibenci dan tidak diterima teman-teman angkatan"

OC menyadari bahwa apa yang dilakukannya adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan; hanya saja pikiran-pikiran negatif tentang dirinya ('aku adalah orang yang tidak solider', dll) selama ini lebih dominan memunculkan rasa tidak nyaman dalam diri OC (tidak enak, merasa bersalah, takut, dll)

YA

Iya, saya bisa mempertanggung jawabkan bahwa apa yang saya lakukan benar; saya menghargai tamu dari luar karena mereka saya undang; tapi perasaan tidak enak itu tetap saja mempengaruhi emosi saya"

OC mampu menyadari pikiran/keyakinan irasional dalam dirinya yang selama ini lebih dominan mempengaruhi emosi-emosinya; kendati ia sadar bahwa apa yang dilakukannya sebenarnya mempunyai alasan kuat dan dapat dipertanggungjawabkan.

PK membuka pembicaraan dengan menyampaikan maksud diadakannya wawancara kepada OC. Kemudian PK menggali pengalaman OC apakah pernah meninggalkan acara komunitas karena alasan tertentu. OC menjawab: "Ya, saya pernah meninggalkan acara wajib angkatan karena latihan paduan suara dengan pihak luar". Kemudian PK melanjutkan: "Ketika mengikuti acara tersebut, muncul perasaan tidak nyaman, misalnya rasa tidak enak, rasa bersalah telah meninggalkan acara bersama". OC menjawab: "Iya benar pada waktu itu muncul perasaan tidak enak dalam diri saya; ada perasaan takut juga dengan teman-teman". PK melanjutkan: "Perasaan-perasaan tidak nyaman itu muncul karena ada pikiran-pikiran dalam diri OC: Aku anggota komunitas yang tidak solider, pasti aku akan digosipin". OC menanggapi: "Iya saya berpikir saya orang yang tidak setiakawan, tidak menaati jadwal bersama, pasti saya akan dikata-katain, dibenci dan tidak diterima teman-teman angkatan". PK melanjutkan: "OC sadar bahwa sebenarnya yang dilakukan itu dapat dipertanggungjawabkan; dapat dibenarkan, tapi perasaan tidak enak, tidak nyaman itu begitu kuat mendominasi emosi OC". OC menanggapi: "Iya, saya bisa mempertanggung-jawabkan bahwa apa yang saya lakukan benar, saya menghargai tamu dari luar yang saya undang, tapi perasaan tidak enak itu tetap saja mempengaruhi emosi saya".

Melihat skema proses hasil wawancara dengan OC, penulis menarik kesimpulan bahwa OC pada akhir wawancara mulai menyadari pikiran/ keyakinan irasional nya yang selama ini lebih dominan mempengaruhi emosinya; kendati OC sadar bahwa sebenarnya apa yang dilakukan dapat dipertanggungjawabkan.

Gambar 5. Skema Proses *Irrational Beliefs* OC