

**KONSEP PEMIKIRAN IRRASIONAL ALBERT ELLIS
DALAM TEORI RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR
THERAPY MENURUT PERSPEKTIF ISLAM**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

RIZKI MAH BENGI

NIM : 421307158

Program Studi Bimbingan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM-BANDA ACEH
1439 H/ 2018 M**

SKRIPSI

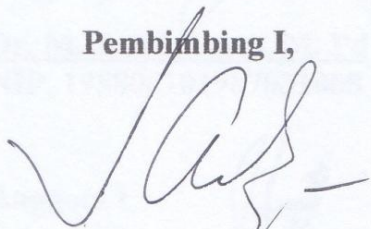
**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-I Dalam Ilmu Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam**

Oleh

**RIZKI MAH BENGI
421307158**

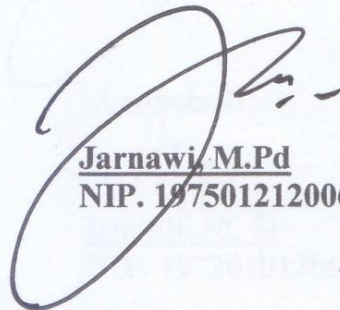
Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



**Dr. M. Jamil Yusuf, M.Pd
NIP. 195808101987031008**

Pembimbing II,



**Jarnawi, M.Pd
NIP. 197501212006041003**

SKRIPSI

**Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam**

Diajukan Oleh:

**RIZKI MAH BENGI
NIM. 421307158**

Pada Hari / Tanggal

**Kamis, 26 Juli 2018 M
13 Dzul – Qa'idah 1439 H**

**di
Darussalam-Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah**

Ketua,

**Dr. M. Jamil Yusuf, M. Pd
NIP. 195808101987031008**

Sekretaris,

**Jarnawi M. Pd
NIP. 197501212006041003**

Anggota I,

**Drs. Umar Latif, M. Ag
NIP. 195811201992031001**

Anggota II,

**Ismiati, M. Si
NIP. 197201012007102001**

**Mengetahui,
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry,**



**M. Anri, S.Sos., MA
NIP. 196411291998031001**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya:

Nama : Rizki Mah Bengi

Nim : 421307158

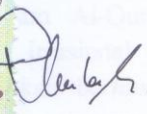
Jenjang : Strata Satu (S-1)

Jurusan/ Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN AR-Raniry.

Banda Aceh, 10 juli 2018
Yang Menyatakan




Rizki Mah Bengi
Nim. 421307158

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah SWT, karena dengan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini sesuai dengan yang direncanakan. Shalawat beserta salam penulis sanjung sajikan ke pangkuan Nabi besar Muhammad SAW, yang telah membawa perubahan dari alam kebodohan ke alam yang penuh hidayah dan ilmu pengetahuan. Salah satu nikmat dan anugerah dari Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Konsep Pemikiran Irrasional Albert Ellis dalam Teori Rational Emotive Behaviour Therapy Menurut Perspektif Islam**”.Maksud dan tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi tugas akhir sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana pada jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Dalam proses penulisan skripsi ini, penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan, hal ini dikarenakan keterbatasan waktu, ilmu pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki. Namun dengan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, penulis ini mengucapkan terima kasih dan penghargaan spesial yang setinggi-tingginya kepada kedua orangtua penulis, Ayahanda **Drs. Harun** dan Ibunda **Karnaini** tercinta yang telah bersusah payah menjaga, mendidik, merawat dan mencurahkan cinta dan kasih sayangnya serta do'a yang tiada hentinya untuk

penulis. Buat abang tercinta **Mulyadi, S.Sy** dan kakak tersayang **Laili Khairani** serta adik tersayang **Syifa Paral Niate, Ridha Al Fata, Zahwa Indah**, yang menjadi motivasi selama ini. Serta keluarga besar lain yang telah memberikan doa tulus, cinta dan kasih sayang yang begitu hangat sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan dan penulisan skripsi ini.

Ucapan terimakasih untuk yang teristimewa kepada Bapak **Dr. M. Jamil Yusuf, M.Pd**, sebagai pembimbing I dan Bapak **Jarnawi, M.Pd** sebagai pembimbing II yang telah berbaik hati membimbing dan mengarahkan serta berkenan meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan kepada penulis tanpa kenal lelah, sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik walaupun jauh dari kesempurnaan. Selanjutnya kepada Bapak **Drs. Maimun Yusuf, M.Ag** selaku penasihat akademik yang telah memberi motivasi dan dukungan dari awal kuliah hingga selesai, sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan dengan baik. Kepada Bapak **Drs. Umar Latif, MA** selaku ketua jurusan, serta semua dosen yang telah mendidik penulis selama ini dan kepada seluruh staff karyawan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Selanjutnya kepada Bapak Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, **Dr.Fakhri, S.Sos, MA**.Juga kepada Bapak dan Ibu dosen prodi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang telah membimbing dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis. Kepada seluruh karyawan dan karyawan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang telah banyak membantu dalam hal membuat kelengkapan administrasi demi lancarnya penelitian ini.

Kepada orang terdekat dengan penulis, **Ade Juliansyah Rona, S.IP** serta teman-teman jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) angkatan 2013 unit 01 yang telah *mensupport* serta membantu penulis menyelesaikan tugas akhir ini, dan yang terkhusus untuk **Sufia Rahmi, Wahdini, Uswatul Rahmi, Oriza Muhazirah, Zarina, Dian Fajrina, Nur Sity Maimunah, Rauzhatul Jannah, Rahmatul Fitri, Wilda Sapta Meilisa, Nuratana, Salmawati, Junaidi, Idawati, Husna Dewi** dan kepada semua teman seperjuangan dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas segala bentuk bantuan dan do'a, motivasi, semangat dan kebersamaan yang indah selama ini. Dan kepada semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan namanya satu-persatu, untuk itu penulis ucapkan terimakasih yang setulusnya.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini sangat banyak kekurangan, baik dari penulisan, maupun isi yang di dalamnya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang dapat menjadi masukan demi perbaikan di masa yang akan datang. Akhirnya atas segala bantuan, dukungan, pengorbanan dan jasa-jasa yang telah diberikan semuanya penulis serahkan kepada Allah untuk membalasnya. Amin.

Banda Aceh, 01 Juni 2018

Penulis,

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Masalah Penelitian.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Signifikansi Temuan Penelitian	7
E. Definisi Operasional.....	7
F. Kajian Terhadap Hasil Penelitian Terdahulu.....	12
BAB II : KAJIAN TEORITIS	
A. Kedudukan Teori dalam Konseling.....	15
1. Definisi Teori dalam Konseling.....	15
2. Makna dan Fungsi Teori dalam Konseling.....	17
3. Pentingnya Teori dalam Konseling.....	20
B. Teori-teori Konseling yang Berkenaan dengan Pemikiran.....	21
1. Teori Karen Horney.....	21
2. Teori Alfred Adler.....	22
C. Pemikiran Irrasional dalam Teori Rational Emotive Therapy.....	23
1. Sejarah Perkembangan Teori Rational Emotive Therapy	23
2. Profil Albert Ellis	27
3. Konsep Utama REBT.....	30
a. Konsep <i>Activity</i> dalam REBT	36
b. Konsep <i>Belief</i> dalam REBT	37
c. Konsep <i>Consequences</i> dalam REBT	37
d. Konsep <i>Dispute</i> dalam REBT.....	38
4. Prosedur Layanan Konseling dalam Rational Emotive Therapy.....	41
5. Proses terapeutik.....	43
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Jenis Data Penelitian.....	49
B. Sumber Data Penelitian	49
C. Teknik Pengumpulan Data	50
D. Teknik Analisis Data	51
BAB IV : TEMUAN DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN	
A. Konsep Utama Pemikiran Irrasional menurut Perspektif Islam	53
B. Konsep <i>Activity</i> menurut Perspektif Islam	60
C. Konsep <i>Belief</i> menurut Perspektif Islam	65
D. Konsep <i>Consequences</i> menurut Perspektif Islam.....	76
E. Konsep <i>Dispute</i> menurut Perspektif Islam	85

BAB V : PENUTUP	
A. KESIMPULAN	88
B. REKOMENDASI / SARAN	91
DAFTAR PUSTAKA.....	93
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

ABSTRAK

Rizki Mah Bengi/Nim: 421307158, Konsep Pemikiran Irrasional Albert Ellis Dalam Teori *Rational Emotive Behavior Therapy* Menurut Perspektif Islam, Skripsi S1, (Banda Aceh: Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-Raniry, 2018)

Fokus masalah dalam penelitian ini dirumuskan dalam bentuk beberapa pokok pertanyaan yaitu: (1) bagaimana konsep utama teori REBT? (2) bagaimana konsep *activity*, *belief*, *consequences*, dan *dispute* dalam teori REBT menurut perspektif Islam? Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian pustaka (*library research*) dengan menggunakan metode *content analysis* dan metode tafsir maudhu'i yaitu menghimpun/memilih ayat-ayat al-Qur'an tentang pemikiran irrasional. Adapun temuan-temuan dalam penelitian ini yang terkait dengan konsep pemikiran irrasional Albert Ellis dalam teori REBT menurut perspektif Islam yaitu: *pertama*, konsep utama teori REBT yaitu (1) Pola pikir seseorang sangat dipengaruhi oleh emosi seseorang, begitu pula sebaliknya, (2) Setiap manusia memiliki potensi pemikiran yang rasional dan irrasional. *Kedua*, konsep *activity* menurut perspektif Islam ialah setiap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan manusia tidak dapat di tolak, dan peristiwa yang terjadi ada yang menyenangkan dan ada yang tidak. *Ketiga*, konsep *belief* menurut perspektif Islam ialah manusia mempunyai keyakinan-keyakinan yang rasional dan keyakinan yang irrasional. Dalam Islam, keyakinan disebut juga dengan prasangka, yaitu berprasangka baik disebut dengan *husnuzhan*, dan berprasangka buruk disebut dengan *su'uzhan*. *Keempat*, konsep *consequences* menurut perspektif Islam ialah dampak yang diterima ketika salah dalam berprasangka atau menduga terhadap sesuatu, maka kita akan menerima dampak dari apa yang kita yakini. *Kelima*, konsep *dispute* menurut perspektif Islam ialah perasaan dalam diri manusia yang saling bertentangan yang menutup-nutupi kebenaran. Kesimpulannya adalah konsep pemikiran irrasional Albert Ellis dalam teori REBT pada dasarnya sudah ada dibahas di dalam Al-Qur'an dan hadis. Islam memerintahkan kita untuk tidak berpikiran Irrasional (*bersu'uzhan*) terhadap segala sesuatu yang menimpa kita, melainkan ber*husnuzhan*. Saran kepada konselor muslim agar mampu menguasai beragam terapi REBT dalam layanan konseling Islam berdasarkan al-Quran dan hadis.

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada hakikatnya, manusia dipandang sebagai makhluk unik yang dilahirkan dalam keadaan fitrah (suci) dengan membawa potensi baik dan buruk. Manusia juga merupakan makhluk yang istimewa dan berkemampuan, yaitu mampu berpikir dan merasa. Dengan kemampuan yang dimiliki, manusia cenderung untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir, mencintai, bergabung dengan orang lain disekitarnya, serta tumbuh dan mengaktualisasikan diri.

Selain itu, manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan ke arah yang dapat menghancurkan dirinya sendiri. Seperti menghindari pemikiran yang akan berdampak buruk, berlambat-lambat dalam menyelesaikan masalah, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, takhyul dan mencela diri sendiri. Musfir bin Said memberikan pendapat tentang keistimewaan manusia sebagai berikut:

Salah satu hal yang membuat manusia itu istimewa adalah dibekali akal dalam dirinya. Akal yang manusia miliki itu membuatnya berbeda dan unggul dari ciptaan Tuhan lainnya, seperti hewan, tumbuhan, maupun benda mati. Sehingga, ia mampu berpikir dan mengamati, serta menganalisis banyak hal dan kejadian yang kemudian mampu menyimpulkan keseluruhan permasalahan disekitarnya dan juga mengambil hasil pelajaran atau hikmah dari setiap masalah yang dihadapinya. Kemampuan manusia untuk berpikir inilah yang menjadikannya sebagai makhluk-Nya yang diberi amanat untuk dapat beribadah kepada-Nya serta diberi tanggung jawab dalam segala pilihan dan keinginannya.¹

¹ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hlm. 274.

Dari kutipan di atas, dapat dipahami bahwa akal bertugas untuk mengatur pikiran, persepsi, emosi, memori, keinginan, imajinasi, serta segala aktivitas bawah sadar manusia. Dengan akal, manusia dapat mengelola pikiran-pikirannya, pikiran berarti gagasan yang dengannya manusia dapat berencana dan mempunyai keinginan untuk dapat menciptakan sesuatu. Dengan adanya akal, manusia dapat menimbang, serta memutuskan apa yang ingin dilakukan dan apa yang sebaiknya ditinggalkan, sehingga membedakannya dengan makhluk ciptaan Tuhan lainnya.

Hidup bermasyarakat yang berarti hidup di lingkungan orang banyak baik itu lingkungan sekolah, keluarga, dan ditempat bekerja sekalipun sudah tentu akan lebih sering dihadapkan dengan berbagai permasalahan. Masalah yang dihadapi itu bisa jadi masalah yang ringan, bahkan hingga masalah yang sangat berat, baik itu permasalahan pribadi individu itu sendiri yang kemudian berkembang menjadi permasalahan keluarga, pekerjaan, bahkan menjadi sebuah masalah yang luas. Hal tersebut memaksa individu untuk berusaha menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya.

Manusia yang bermasalah dan tidak tenang hidupnya karena ia tidak menjalani hidup sesuai dengan fitrah hidupnya. Pengabaian fitrah dalam kehidupan sebagai seorang individu dan makhluk sosial bukan hanya berakibat buruk bagi individu itu sendiri, tetapi lebih dari itu bisa mendatangkan kesengsaraan dan kemelaratan bagi masyarakat sekitarnya.

Banyaknya permasalahan yang dihadapi oleh individu, baik itu permasalahan yang ringan ataupun berat tentunya tidak boleh dibiarkan menumpuk di dalam pikiran. Ketika individu tersebut mengabaikan masalah yang

sedang dihadapinya, maka akan menyebabkan timbulnya berbagai tekanan dari dalam diri yang akan mengganggu dan dapat merusak kesehatan fisik maupun mental seperti susah tidur dan sering merasa cemas. Albert Ellis menyatakan bahwa:

Karena terlepas dari kapan, bagaimana, dan mengapa seseorang pada mulanya menjadikan dirinya cemas atau depresi, maka individu tersebut akan tetap merasa demikian karena individu tersebut tetap secara sadar atau tidak sadar memiliki keyakinan-keyakinan yang irrasional.²

Berfikir rasional berarti berfikir secara logis dan dapat diterima oleh akal sehat manusia, dalam al-Qur'an pikiran ini disebut dengan cara pikir yang positif. Sebaliknya, berfikir irrasional adalah cara berfikir yang tidak logis dan cenderung tidak mampu dicerna oleh akal sehat. Cara berpikir seperti ini disebut juga dengan cara berpikir yang negatif.

Ketika manusia berpikir dan bertindak laku rasional, maka manusia akan efektif, merasa bahagia, kompeten dan percaya diri. Sebaliknya, ketika manusia berpikir dan bertindak laku irrasional, maka manusia (individu) akan menjadi tidak efektif, selalu merasa tidak bahagia, merasa tidak berguna dan merasa bersalah.

Keberagaman teori dalam konseling menjadikan banyak cara dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami individu (konseli). Tentunya bukan begitu saja menyelesaikan masalah tersebut dengan teori tertentu, tapi tergantung kategori masalah yang dihadapi konseli. Setiap individu memiliki karakteristik

² Albert Ellis, *How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything Yes anything*, (Terapi REBT) "Agar Hidup bebas Derita", (terj: Ikramullah Mahyuddin), (Yogyakarta: B-first, 2007).

dan keunikan masing-masing yang mungkin tidak dimiliki oleh individu lain. Begitu juga dengan masalah yang dihadapi setiap individu (konseli).

Dalam konseling ataupun psikoterapi, telah banyak teori yang berkembang dengan pesat dan mengalami banyak kemajuan. Salah satu teori yang berkembang ialah teori *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) yaitu menggunakan pendekatan yang berkaitan dengan pemikiran yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Teori ini menekankan bahwasanya tingkah laku yang bermasalah itu disebabkan oleh pemikiran seseorang, yaitu pemikiran yang irrasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan ini adalah pada pemikiran individu tersebut serta menitikberatkan pada bagaimana manusia itu berpikir, menilai, memutuskan, menganalisis, dan bertindak.

Dalam Islam manusia diperintahkan untuk tidak mudah berputus asa dan menyerah dalam menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan, serta tidak dibenarkan untuk berprasangka buruk terhadap suatu masalah. Ketika sedang dihadapkan dengan sebuah persoalan, dalam Islam dianjurkan untuk berprasangka baik terlebih dahulu, agar tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan yang nantinya akan merugikan diri sendiri dan juga orang lain.

Dari penjelasan di atas, penulis menganalisa adanya problematika pada pola pikir dan emosional seseorang yang dapat mempengaruhi tindakannya. Walaupun pada dasarnya manusia dianugerahi potensi untuk mengasah pola pikirnya melebihi dari apa yang dibayangkannya. Namun, tidak semua manusia mampu mengoptimalkan potensi pola pikirnya. Dalam menyelesaikan suatu

masalah tentunya mempunyai cara yang berbeda-beda, salah satunya ialah dengan cara terapi dan konseling.

Dilihat dari banyaknya persoalan dan cara penyelesaiannya, tidak selamanya pendekatan yang digunakan dalam konseling konvensional akan selalu berhasil bagi klien muslim dan klien lainnya, namun juga harus disertai dengan pendekatan yang menyentuh sisi keyakinan klien dalam hal pendekatan konseling Islam. Oleh karena itu, penulis berinisiatif melakukan penelitian ini untuk menemukan solusi dan penelitian lebih komprehensif mengenai terapi terhadap konflik pola pikir manusia untuk menjadi lebih aktif dan berkembang sesuai dengan fitrahnya.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas, masalah utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Islam memandang tentang cara berpikir, cara individu menilai sesuatu, bagaimana ia memutuskannya, kemudian cara individu menganalisis suatu permasalahan, dan bagaimana individu tersebut bertindak atas sesuatu yang sedang ia hadapi. Dengan adanya masalah, mengakibatkan manusia itu dapat memilih untuk menyelesaikannya dengan cara tersendiri karena manusia memiliki kemampuan untuk berpikir rasional dan irrasional. Hal tersebut dapat kita lihat dari beberapa pendapat, dan perintah dalam Islam.

B. Fokus Masalah Penelitian

Fokus masalah penelitian ini dirumuskan dalam bentuk pertanyaan yaitu bagaimana pemikiran irasional dalam teori *Rational-Emotive Behavior Therapy*

menurut Perspektif Islam. Berdasarkan fokus masalah ini, dapat dijabarkan beberapa pokok pertanyaan penelitian, sebagai berikut:

1. Bagaimana Konsep Utama Teori REBT ?
2. Bagaimana Konsep *Activity* dalam Teori REBT Menurut Perspektif Islam ?
3. Bagaimana Konsep *Belief* dalam Teori REBT Menurut Perspektif Islam?
4. Bagaimana Konsep *Consequences* dalam Teori REBT Menurut Persektif Islam ?
5. Bagaimana Konsep *Dispute* dalam Teori REBT Menurut Perspektif Islam ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini dirumuskan dalam bentuk pernyataan yaitu untuk mengetahui konsep utama teori REBT mengenai pemikiran irrasional menurut Perspektif Islam. Berdasarkan dari tujuan tersebut, dapat dijabarkan menjadi beberapa tujuan khusus penelitian sebagai berikut:

1. Untuk Mengetahui Konsep Utama Teori REBT
2. Untuk Mengetahui Konsep *Activity* dalam Teori REBT Menurut Perspektif Islam
3. Untuk Mengetahui Konsep *Belief* dalam Teori REBT Menurut Perspektif Islam
4. Untuk Mengetahui Konsep *Consequences* dalam Teori REBT Menurut Perspektif Islam

5. Untuk Mengetahui Konsep *Dispute* dalam Teori REBT Menurut Perspektif Islam

D. Signifikansi Temuan Penelitian

Adapun signifikansi (kebermaknaan) temuan penelitian ini terdiri atas signifikansi secara teoritis (ilmiah) dan signifikansi praktis (terapan). Signifikansi secara teoritis (ilmiah) yaitu:

1. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang diterima selama kuliah di jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
2. Untuk menambah wawasan keilmuan dan pengetahuan tentang pemikiran irrasional dalam teori rasional-emotif behavior terapi menurut perspektif Islam.

Sedangkan signifikansi temuan penelitian secara praktis (terapan) yaitu:

1. Sebagai penambah wawasan bagi konselor mengenai pemikiran irrasional dalam teori rasional-emotif behavior terapi menurut perspektif Islam.
2. Sebagai sumber rujukan bagi yang membutuhkan.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman dan untuk memudahkan para pembaca dalam menelaah dan melakukan penafsiran terhadap istilah yang terdapat dalam penelitian ini, maka terlebih dahulu dianggap perlu untuk dijelaskan beberapa istilah. Adapun beberapa istilah tersebut yaitu:

1. Konsep

Istilah konsep berasal dari Bahasa Inggris yaitu *concept* yang artinya bagan, rencana, dan pengertian.³ Sedangkan istilah konsep dalam pengertian Bahasa Indonesia ialah rancangan.⁴ Pengertian konsep sebagaimana yang dikemukakan oleh Woodruff ialah gagasan/ide yang relatif sempurna dan bermakna, suatu pengertian tentang suatu objek.⁵

Berdasarkan dari pengertian di atas, dapat dipahami bahwa istilah konsep yang penulis maksudkan dalam penelitian ini adalah cara ataupun rancangan mengenai pemikiran irasional Albert Ellis dalam teori *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) menurut Perspektif Islam.

2. Pemikiran Irrasional

Istilah pemikiran irrasional terdiri dari dua kata yaitu pemikiran dan irrasional. Untuk dapat memahami istilah pemikiran irrasional, maka terlebih dahulu masing-masing istilah dijelaskan, sebagai berikut:

³ John M. Echols dan Hassan Shadily, *An English-Indonesian Dictionary*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2010), hlm. 135.

⁴ Departemen Pendidikan Indonesia, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), hlm. 611.

⁵<http://www.pelajaran.co.id/2017/06/pengertian-konsep-dan-unsur-unsur-konsep-menurut-ahli.html>. Diakses tanggal 16 November 2017.

Istilah pemikiran berasal dari Bahasa Inggris yaitu *idea*, *reflection*, *thinking* yang artinya pikiran atau berpikir.⁶ Sedangkan pengertian pemikiran dalam Bahasa Indonesia ialah proses, cara, dan perbuatan memikir.⁷

Istilah irrasional berasal dari Bahasa Inggris yaitu *irrational* yang artinya tidak logis, dan yang tidak masuk akal.⁸ Sedangkan pengertian irrasional dalam Bahasa Indonesia ialah tidak berdasarkan akal (penalaran) yang sehat.⁹

Berdasarkan uraian di atas, maka istilah pemikiran irasional yang dimaksud dalam penelitian ini adalah cara berpikir seseorang yang tidak masuk akal, yang cenderung tidak mampu dicerna oleh orang lain dan juga berakibat negatif bagi individu tersebut dan juga kesehatannya.

3. Albert Ellis

Albert Ellis, Ph.D., adalah alumnus dari *City University of New York* dalam bidang *Business Administration* dan mendapat gelar B.B.A. Setelah itu baru mengikuti pendidikan psikologi klinis pada tahun 1942 di *Columbia University* dan memperoleh gelar Ph.D. pada tahun 1947. Sebelumnya ia menjadi pengarang dengan status bebas, dan banyak menulis buku maupun artikel. Albert Ellis pernah juga menjadi manajer personalia selama sepuluh tahun, Albert Ellis kemudian menjadi psikolog klinis senior pada rumah sakit *New Jersey State* di

⁶ John M. Echols dan Hassan shadily, *An English-Indonesian Dictionary...*, hlm. 588.

⁷ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia pusat Bahasa*, Edisi Keempat, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008), hlm. 1073.

⁸ John M. Echols dan Hassan shadily, *An English-Indonesian Dictionary...*, hlm. 331.

⁹ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia pusat Bahasa...*, hlm. 547.

Greystone Park. Pada waktu yang sama ia juga menjadi seorang dosen psikologi di Universitas Rutgers.

Pada tahun 1943, Ellis menjalankan praktik pribadi dengan memperhatikan lebih khusus psikoterapi dan konseling keluarga. Sejak tahun 1959 ia menjadi direktur eksekutif pada *Institute for Advanced Study di Rational Psychotherapy di New York City*.¹⁰

4. Perspektif Islam

Istilah Perspektif Islam terdiri dari dua kata yaitu Perspektif dan Islam. Untuk dapat memahami istilah Perspektif Islam, maka terlebih dahulu masing-masing istilah dijelaskan, sebagai berikut:

Istilah perspektif berasal dari Bahasa Inggris yaitu *perspective* yang artinya pandangan dan harapan baik, yang sebenarnya, dan pemandangan.¹¹ Sedangkan istilah perspektif dalam Bahasa Indonesia adalah pandangan, tinjauan, sudut pandang.¹² Perspektif adalah satu segi pandangan atau kerangka referensi, dari mana bagian atau unsur-unsur dari objek atau masalah dapat dilihat hingga tercapai keuntungan pemahaman yang lebih baik.¹³ Pengertian perspektif

¹⁰<http://lubbysm.blogspot.co.id/2016/06/teori-kepribadian-albert-ellis.html>.
Diakses 16 oktober 2017

¹¹ *Ibid.* Hlm. 426.

¹² Tim Pustaka Phoenix. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pustaka Phoenix, 2007), hlm. 663.

¹³ J. P. Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi*, (terj: Kartini Kartono), (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2005), hlm. 363.

sebagaimana yang dikemukakan oleh Ardianto dan Q-Anees adalah “cara pandang atau sudut pandang kita terhadap sesuatu”.¹⁴

Pengertian Islam dalam Bahasa Arab yaitu *السُّلْمُ : الْمُسَالِمُ* yang artinya yang berdamai, dan *الإِسْلَامُ* artinya Islam, damai, dan selamat.¹⁵ Sedangkan pengertian Islam dalam bahasa Indonesia ialah agama yang diajarkan oleh Nabi Muhammad Saw. berpedoman pada kitab suci Al-Qur’an yang diturunkan ke dunia melalui wahyu Allah SWT. dan merupakan agama yang disyariatkan oleh Allah.¹⁶ Sebagaimana firman Allah SWT. dalam surah Ali Imran ayat 19 sebagai berikut:

إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ

Terjemahnya:

*Sesungguhnya agama yang disyariatkan di sisi Allah adalah Islam,.... (Q.S. Ali Imran : 19).*¹⁷

Tiada agama Islam di sisi-Nya, dan yang diterima-Nya dari seorang pun kecuali Islam, yaitu mengikuti Rasul-rasul yang diutus-Nya setiap saat hingga berakhir dengan Muhammad Saw. dengan kehadiran beliau, telah tertutup semua jalan menuju Allah kecuali jalan ke arah beliau, sehingga siapa yang menemui

¹⁴http://googleweblight.com/?lite_url=http://www.definisimenurutparaahli.com/pengertian-perspektif-atau-sudut-pandang. Diakses pada tanggal 18 November 2017.

¹⁵ Ahmad Warson Munawwir, *Al Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), hlm. 655.

¹⁶ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia pusat Bahasa...*, hlm. 549.

¹⁷ Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Al Huda, 2002), hlm. 52.

Allah setelah diutusnya Muhammad Saw. dengan menganut satu agama selain syariat yang beliau sampaikan, maka tidak diterima oleh-Nya.¹⁸

Berdasarkan penjelasan di atas, maka istilah perspektif Islam yang dimaksud dalam penelitian ini ialah pandangan, atau sudut pandang yaitu bagaimana pandangan Islam tentang pemikiran irrasional.

Jadi, yang dimaksud dengan konsep pemikiran irrasional Albert Ellis dalam teori *Rational-Emotive Behavior Therapy* menurut Perspektif Islam adalah rancangan pemikiran Albert Ellis mengenai pemikiran irrasional dalam teori REBT yang merupakan sebuah terapi dalam menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi dan juga perilaku seseorang yang dikaji dan ditelaah menurut pandangan Islam lewat al-Qur'an, hadits, maupun pendapat-pendapat ulama.

F. Kajian Terhadap Hasil Penelitian Terdahulu

Kajian terhadap penelitian terdahulu dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menemukan aspek-aspek yang telah diteliti oleh peneliti terdahulu yang terkait dengan penelitian ini dan untuk menghindari terjadinya duplikasi penelitian. Beberapa hasil penelitian terdahulu sebagai berikut:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Asmaul Husna pada tahun 2015, dengan judul penelitian skripsi "*Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Kesenjangan Komunikasi Seorang*

¹⁸ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an)* Vol 2, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 40.

Adik Terhadap Kakak Di Desa Kemamang Balen Bojonegoro”¹⁹ Dari hasil penelitiannya membahas tentang kesenjangan komunikasi seorang adik terhadap kakak. Peneliti ini mengungkapkan secara detail bagaimana bisa terdapat kesenjangan sosial diantara kakak dan adik. Selain itu peneliti juga menjelaskan pengertian tentang REBT, teknik-teknik REBT, dan tahapan-tahapan pada REBT.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Yuni Liscahyati pada tahun 2016, dengan judul “*Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Kecemasan Menarche Pada Remaja.*”²⁰ Dari hasil penelitiannya membahas tentang bahwa kecemasan yang dialami seorang remaja putri yaitu takut, gelisah, cemas, terkejut serta malu saat mengalami *menarche*. Tingkat kecemasannya termasuk dalam tingkat sedang, karena remaja masih terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya yaitu pikiran yang irrasional terhadap *menarche*, remaja hanya memiliki persepsi yang salah mengenai *menarche*, dan masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain yaitu mau menerima bantuan dari konselor untuk menangani kecemasannya.

Berdasarkan dua hasil penelitian terdahulu dapat diketahui bahwa penelitian tersebut tidak membahas permasalahan yang peneliti teliti, meskipun diakui memiliki kaitan dengan masalah yang penulis teliti dalam hal “Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Kesenjangan Komunikasi Seorang Adik Terhadap Kakak Di Desa

¹⁹<http://digilib.uinsby.ac.id.pdf>. Di akses pada tanggal 05 Juli 2018.

²⁰ <http://repository.uinbanten.ac.id/375/1/Skripsi%20Liscahyati%20%20123400228.pdf>. Di akses pada tanggal 06 Juli 2018.

Kemamang Balen Bojonegoro” dan “Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Kecemasan Menarche Pada Remaja.” Namun tentang “Konsep Pemikiran Irasional dalam Teori *Rational-Emotive Behavior Therapy* Menurut Perspektif Islam” yang akan penulis teliti belum ada penelitian yang dilakukan.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Kedudukan Teori dalam Konseling

Gantina Komalasari mengemukakan sebagai berikut:

Dalam melaksanakan konseling, pemahaman mendalam tentang teori-teori yang berkaitan dengan konseling sangat penting bagi konselor agar dapat memberikan bantuan kepada konseli dengan maksimal. Selain itu teori memberikan landasan bagi konselor untuk membedakan tingkah laku yang normal-rasional dengan yang abnormal-irrasional, serta membantu memahami penyebab tingkah laku dan cara untuk menyelesaikannya.¹

Dari kutipan di atas tentang pentingnya bagi konselor dalam memahami tentang teori-teori yang berkaitan dengan konseling agar dapat membantu konseli, maka akan dijabarkan dalam beberapa sub bab tentang definisi teori, makna dan fungsi teori, serta pentingnya teori dalam konseling sebagai berikut.

1. Defenisi Teori dalam Konseling

Muhammad Surya memberikan pengertian teori sebagai berikut:

Teori diartikan sebagai suatu pernyataan prinsip-prinsip umum yang didukung oleh data untuk menjelaskan suatu fenomena. Dengan demikian, maksud suatu teori adalah untuk menggambarkan dan menjelaskan suatu fenomena.²Sedangkan menurut John Mcleod “Teori adalah serangkaian ide atau konsep yang digunakan untuk menjelaskan dimensi realitas”.³

¹Gantina komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*. (Jakarta: Indeks, 2011), hlm. 20.

²Mohamad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), hlm. 1.

³JohnMcleod, *Pengantar Konseling “teori dan Studi Kasus”*, (Jakarta: Kencana, 2010), hlm. 49.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa, teori adalah suatu pernyataan atau sebuah ide untuk menjelaskan suatu fenomena yang berguna untuk menggambarkan dan menjelaskan suatu fenomena tersebut.

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu “consilium” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari “sellam” yang berarti “menyerahkan” atau “menyampaikan”.⁴ Prayitno dan Erman Amti memberikan pengertian konseling sebagai berikut:

konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.⁵

Berdasarkan kutipan diatas, dapat dipahami bahwa pengertian konseling ialah, proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang yang profesional yang disebut sebagai seorang koselor kepada seorang yang sedang mengalami suatu masalah (klien), untuk membantunya dalam mencari solusi. Namun, hanya klien itu sendirilah yang mampu menyelesaikan permasalahannya.

Jadi, teori dalam konseling ialah apa kata, pendapat atau petunjuk dalam suatu teori yang dapat memandu bagi konselor bekerja atau menjadi pedoman

⁴ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1999), hlm. 99.

⁵ *Ibid.* Hlm. 105.

dalam memberikan layanan konseling baik pada tahap awal, penjelasan masalah, penggalian masalah, penyelesaian masalah hingga hubungan akhir.

Dari pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa pengertian teori dalam konseling ialah serangkaian ide atau konsep yang digunakan untuk menjelaskan dimensi realitas. Dalam konseling, teori juga merupakan petunjuk yang dapat memandu konselor ketika bekerja dan menjadi pedoman dalam memberikan layanan konseling terhadap kliennya.

2. Makna dan Fungsi Teori dalam Konseling

Menurut Steffle dan Matheny dalam Shertzar & Stone, sebagaimana yang dikutip oleh Mohamad surya, mengemukakan bahwa:

Pada umumnya teori mempunyai dua unsur yaitu kenyataan dan keyakinan. Kenyataan adalah data perilaku yang dapat diamati dan dijelaskan, sedangkan keyakinan adalah cara individu memandang data dengan penjelasan yang dapat diterima secara meyakinkan.⁶

Lahirnya suatu teori mempunyai kaitan dasar pribadi, sosiologis, dan filosofis. Suatu teori mencerminkan kepribadian pembuatnya, sebagai suatu hasil proses waktu, kondisi kekuatan sosial dan budaya, dan filsafat yang dianut pembuatnya.

Menurut Steffle dan Matheny, sebagaimana yang dikutip oleh Mohamad Surya mengemukakan bahwa suatu teori yang baik mempunyai kriteria sebagai berikut:⁷

- a. Jelas, yaitu dapat dipahami, dan tidak mengandung pertentangan di dalamnya,
- b. Komprehensif, yaitu dapat menjelaskan fenomena secara

1. ⁶Mohamad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), hlm.

⁷*Ibid.* Hlm. 2.

menyeluruh, c. Eksplisit, artinya setiap penjelasan didukung oleh bukti-bukti yang dapat diuji, d. “Parsimonius”, artinya menjelaskan fenomena secara sederhana dan jelas, e. Dapat menurunkan penelitian yang bermanfaat.

Dengan demikian, Mohamad Surya menyimpulkan bahwa suatu teori konseling yang tidak memenuhi kriteria di atas, dapat dikatakan sebagai teori yang kurang baik atau kurang lengkap.

Konselor yang dipandu oleh teori dapat memenuhi tuntutan perannya, karena mempunyai alasan untuk apa yang dia lakukan. Mohamad Surya mengemukakan bahwasanya suatu teori mempunyai fungsi sebagai berikut.⁸

Pertama, meringkaskan dengan menggeneralisasikan suatu kesatuan informasi; kedua membantu dalam pemahaman dan penjelasan suatu fenomena yang kompleks; *ketiga* sebagai prediktor bagi sesuatu yang mungkin terjadi pada suatu kondisi tertentu, dan *keempat*, merangsang penelitian dan pengumpulan data lebih lanjut.

Mohamad Surya juga menjelaskan penerapan dari keempat fungsi teori diatas sebagai berikut:

Dalam proses konseling, teori dapat diterapkan dalam menghadapi klien pada waktu konseling. Konselor hendaknya mampu meringkas dan menggeneralisasikan data klien sebagai dasar dalam diagnosis dan prognosis. Pemahaman terhadap klien merupakan dasar utama dalam proses konseling. Hal ini merupakan penerapan fungsi kedua dari teori. Selanjutnya dalam hal kaitan dengan fungsi ketiga, konselor hendaknya mampu membuat prediksi tentang tindakan yang akan dilakukan bersama kliennya. Juga memprediksi kemungkinan-kemungkinan hasil yang bakal dicapai oleh klien berdasarkan data dan perlakuan konseling yang dilaksanakan. Akhirnya dengan teori para konselor dapat melakukan tindakan penelitian untuk mengkaji proses dan hasil konseling.⁹

⁸*Ibid.*,

⁹*Ibid.*,

Selanjutnya, menurut Brammer, Abrego, dan Shostrom, sebagaimana yang dikutip oleh Gantina Komalasari dkk, mengemukakan bahwa fungsi teori dalam konseling ialah sebagai berikut:¹⁰

- 1). Teori membantu menjelaskan apa yang terjadi di dalam suatu hubungan konseling.
- 2). Teori membantu konselor dalam membuat prediksi, mengevaluasi, dan meningkatkan hasil konseling.
- 3). Teori memberi kerangka kerja untuk membuat observasi ilmiah tentang konseling.
- 4). Berteoris mendorong koherensi ide tentang konseling dan mendorong produksi ide-ide baru.
- 5). Teori konseling membantu memberi arti kepada observasi-observasi yang dibuat konselor.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas, Gantina Komalasari dkk menyimpulkan pemahaman tentang teori sebagai berikut:

Pemahaman tentang teori-teori konseling sangat penting bagi konselor karena teori memberikan landasan pemahaman tentang proses konseling yang meliputi: hubungan konseling, sikap dan respon yang harus ditampilkan konselor, analisis tingkah laku dan pemikiran konseli, identifikasi permasalahan konseli dan menseleksi teknik yang sesuai dengan permasalahan konseli. Di samping itu, teori juga penting untuk proses perbaikan dan peningkatan kualitas konseling. Konselor dapat menganalisis, mengevaluasi dan meneliti proses konseling yang telah dilaksanakan dalam rangka perbaikan dan peningkatan kualitas konseling.¹¹

¹⁰Gantina komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*. (Jakarta: Indeks, 2011), hlm. 20.

¹¹*Ibid.* Hlm. 20.

3. Pentingnya Teori dalam Konseling

Sebuah teori dalam konseling tentulah sangat penting karena sebuah teori merupakan sebuah fondasi dari konseling yang baik. Sebuah teori juga menantang seorang konselor untuk lebih kreatif dan peduli dalam batasan-batasan hubungan sangat pribadi yang terstruktur dalam proses konseling.

Teori juga mempunyai dampak penting dalam menjalin komunikasi antar klien dan konselor, bagaimana hubungan antar pribadi berkembang, bagaimana etika profesional diterapkan, dan bagaimana konselor memandang dirinya sebagai seseorang yang profesional. Tanpa latar belakang teori, konselor akan bertindak coba-coba tanpa arah, tidak efektif, dan juga dapat membahayakan.

Menurut Hansen, Stevic, dan Warner sebagaimana dikutip oleh Gantina Komalasari dkk, mengemukakan bahwa pemahaman tentang teori konseling penting bagi konselor karena beberapa alasan, yaitu:¹²

- a. Teori membantu konselor untuk mendapat kesatuan atau unitas dan keterhubungan di antara diversitas yang ada.
- b. Teori memaksa konselor untuk memeriksa hubungan-hubungan yang mungkin terlupakan bila tidak dilihat berdasar teori.
- c. Teori memberi konselor tuntunan operasional untuk bekerja dan membantu mereka mengevaluasi perkembangan mereka sendiri sebagai profesional.

¹²*Ibid.*,

- d. Teori membantu konselor untuk memfokuskan pada data yang relevan dan menunjukkan apa yang harus dilihat.
- e. Teori membantu konselor membantu konseli melakukan modifikasi yang efektif dari tingkah lakunya.
- f. Teori membantu konselor mengevaluasi pendekatan-pendekatan yang lama dan yang baru terhadap proses konseling.

Dari kutipan diatas, dapat disimpulkan bahwa suatu teori itu sangatlah penting bagi seorang konselor. Dengan adanya teori, maka seorang konselor tidak akan melakukan tindakan yang tidak sesuai atau tidak searah seperti coba-coba yang dapat membahayakan klien, dan suatu teori itu sangat penting karena dengan teori maka pendekatan yang dilakukan akan menjadi lebih efektif dalam membantu klien menyelesaikan permasalahannya.

B. Teori Para Tokoh yang Berkenaan dengan Pemikiran

1. Teori Karen Horney

Horney pada mulanya adalah pengikut Freud, yang kemudian terpengaruh oleh Jung dan Adler. Akhirnya dia mengembangkan pendekatan kepribadian yang holistik; manusia berada dalam satu totalitas pengalaman dan fungsinya, dan bagian-bagian kepribadian seperti fisikokimia, emosi, kognisi, sosial, kultural, spiritual, hanya dapat dipelajari dalam hubungannya satu dengan yang lain sebagai kepribadian yang utuh.

Menurut Horney, doktrin Freud yang terpenting adalah sebagai berikut:¹³

- a. Semua proses dan event psikis bersifat ditentukan (semua terjadi karena alasan tertentu, dan bukan terjadi secara random).
- b. Semua tingkahlaku mungkin ditentukan oleh motivasi taksadar.
- c. Motivasi yang mendorong manusia adalah kekuatan yang bersifat emosional dan nonrasional.

Ada empat gambaran diri menurut Horney, diantaranya ialah:

Diri rendah, diri nyata, diri ideal, dan diri aktual. Menurut Horney, konflik intrapsikis yang terpenting adalah antara gambaran diri ideal dengan diri yang dipandang rendah. Membangun diri-ideal adalah usaha untuk memecahkan konflik dengan membuat gambaran bagus mengenai diri sendiri. Diri rendah adalah kecenderungan yang kuat dan irrasional untuk merusak gambaran nyata diri. Ketika orang membangun gambaran diri-ideal, gambaran diri-nyata dibuang jauh-jauh. Ini menimbulkan keterpisahan yang semakin jauh antara diri nyata dengan diri-ideal.¹⁴

Dari kutipan di atas, dapat dipahami bahwa semua tingkah laku yang terjadi mungkin ditentukan oleh motivasi tak sadar, yaitu kekuatan yang bersifat emosional dan nonrasional. Menurut Horney, seseorang yang memandang dirinya rendah merupakan kecenderungan yang kuat dan irrasional yang mampu merusak gambaran nyata diri individu.

2. Teori Alfred Adler

Alfred Adler mengemukakan bahwa:

Tingkahlaku seseorang ditentukan oleh persepsi harapan yang mungkin dicapai di masa datang, bukan oleh apa yang sudah dikerjakan di masa lalu. Konsep Adler ini dipengaruhi oleh filsafat positivisme idealistik dari Hans

¹³Alwisol,*Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2009), hlm. 133.

¹⁴*Ibid.* Hlm. 137-138.

Vaihinger, yang juga dikenal dengan nama filsafat “*as if*” yakni; bahwa manusia hidup dengan berbagai macam pikiran dan cita-cita yang semata-mata bersifat fiktif, tidak ada dalam kenyataan. Misalnya, pandangan bahwa: “manusia ditakdirkan sama”-- “kejujuran adalah politik yang paling baik” – “kalau ada kemauan pasti ada jalan” semua bersifat fiktif, idealisme yang membuat orang tidak putus asa, walaupun usahanya sia-sia, misalnya pernyataan “ semua manusia diciptakan sama” jelas tidak benar, namun dapat membimbing tingkahlaku orang untuk berjuang membuat pernyataan itu menjadi “benar”.¹⁵

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa, Adler memandang tingkahlaku seseorang itu sangat ditentukan oleh persepsi atau keyakinan seseorang tentang harapan yang ingin ia capai kedepannya. Konsep ini dipengaruhi oleh filsafat positivisme yang meyakini bahwa manusia hidup dengan berbagai macam pikiran dan cita-cita yang bersifat fiktif atau tidak nyata, namun terdapat pernyataan yang dapat membimbing seseorang untuk terus berjuang membuat harapannya menjadi nyata.

C. Pemikiran Irasional dalam Teori Rational Emotive Therapy

1. Sejarah Perkembangan Teori Rational Emotive Therapy

Nelson-Jones, sebagaimana yang dikutip oleh Gantina Komalasari dkk mengemukakan sejarah perkembangan *Teori Rational-Emotive Behavior Therapy* sebagai berikut:

Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tengah tahun 1950an yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku. Pada awalnya pendekatan ini disebut dengan *Rational Therapy* (RT). Kemudian Albert Ellis mengubahnya menjadi *Rational-Emotive Therapy* (RET) pada tahun 1961. Pada tahun 1993, dalam *Newsletter* yang dikeluarkan oleh *the Institute for Rational-Emotive Therapy*, Albert Ellis mengumumkan bahwa ia mengganti

¹⁵*Ibid.* Hlm. 65.

nama Rational-Emotive Therapy (RET) menjadi *Rational-Emotive Behavior therapy* (REBT).¹⁶

Perkembangan REBT sebagaimana yang dikutip oleh Stephen Palmer mengemukakan bahwa:

REBT didirikan tahun 1955 oleh Albert Ellis, seorang psikolog klinis Amerika. Semula dia melakukan praktik psikoanalisis, tetapi dia lalu sangat tidak setuju dengan sudut pandang psikoanalisis tersebut yang menyatakan bahwa problem-problem emosional berakar pada pengalaman-pengalaman masa kecil. Dalam upayanya mengembangkan sebuah pendekatan terapeutik yang berbeda, dia mendapatkan inspirasi, antara lain dari Epictetus, seorang filsuf abad pertama dari Yunani. Kutipan dari Epictetuslah yang membentuk landasan REBT: “Orang tidak terganggu oleh peristiwa, tetapi oleh pemahaman yang didapatnya dari peristiwa tersebut.” Untuk menyoroiti kegunaan alasan dalam mengatasi pikiran yang menghasilkan gangguan, Albert Ellis semula menyebut REBT sebagai “terapi rasional”. Namun, nama tersebut membuat anggapan yang keliru bahwa mengeksplorasi emosi-emosi klien tidak begitu penting bagi Albert Ellis. Untuk melawan pemahaman itu, Albert Ellis mengubah namanya pada Tahun 1961 menjadi Terapi Emotif-Rasional (Rational-Emotive Therapy, RET). Fokus kembar tersebut pada pikiran dan perasaan dalam proses perubahan tetap tidak memadai untuk merefleksikan praktik pendekatan Albert Ellis yang sesungguhnya, terlihat seperti mengabaikan peran perilaku dalam proses itu.

Oleh sebab itu, pada 1993 RET berubah menjadi Terapi Perilaku Emotif Rasional (REBT). Dibutuhkan hampir 40 tahun bagi Albert Ellis untuk menyatakan secara jelas yang di praktikkannya sejak awal: yaitu, bahwa klien harus berpikir, berperasaan, dan bertindak melawan pemikiran-pemikiran yang mengecewakan. REBT telah menjadi lingkaran utuh.¹⁷

Corey mengemukakan bahwa:

TRE (terapi rasional-emotif) terpisah secara radikal dari beberapa sistem lain, seperti pendekatan-pendekatan psikoanalitik, *eksistensial-humanistik*, *client centered*, dan *Gestalt*. TRE lebih banyak kesamaannya dengan terapi-terapi yang berorientasi kognitif-tingkah laku –tindakan dalam arti menitikberatkan berpikir, menilai, memutuskan, menganalisis, dan bertindak. TRE (*terapi rasional-emotif*) sangat didaktik dan sangat direktif serta lebih banyak

¹⁶Gantina komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling...*, hlm.20.

¹⁷ Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, Cet.7,(Terj: Haris H, Setiadji), (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 500.

berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran daripada dengan dimensi-dimensi perasaan.¹⁸

Menurut Gladding, sebagaimana yang dikutip oleh Jeanette Murad Lesmana, mengemukakan bahwa “teori yang dikembangkan oleh Albert Ellis ini serupa dengan pendekatan kognitif yang dikembangkan oleh Aaron Beck”.¹⁹ Sedangkan yang dikutip oleh Jeanette Murad Lesmana dalam buku Corey, mengatakan sebagai berikut:

Ada perbedaan antara terapi yang dikembangkan oleh Beck dan REBT, terutama dalam hal metode dan gaya terapi. Misalnya, REBT sangat direktif, persuasif, dan konfrontatif, sedangkan Beck memakai dialog Sokratik dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan terbuka dengan tujuan agar klien merefleksikan isu-isu personal dan sampai pada kesimpulan mereka sendiri. Perkembangan kedua pendekatan ini terjadi secara independen pada saat yang bersamaan.²⁰

Sebagaimana diketahui aliran ini dilatarbelakangi oleh filsafat eksistensialisme yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti manusia bebas, berpikir, bernafsu, dan berkehendak.²¹

¹⁸Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Cet 7, (terj: E. Koswara), (Bandung: Refika Aditama, 2013), hlm. 237.

¹⁹Jeanette Murad Lesmana, (mengutip Gladding, S. T, *Counseling, “A comprehensive profession”*), *Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: UI Press, 2005), hlm. 30.

²⁰Jeanette Murad Lesmana, (mengutip Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*), *Dasar- Dasar Konseling...*, hlm. 32.

²¹Sofyan S. Willis, *Konseling Individual “Teori dan Praktek”*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hlm. 75.

Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan kognitif-behavioral. Pendekatan ini merupakan pengembangan dari pendekatan behavioral. Dalam proses konselingnya, *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irrasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pemikiran individu.

Rational-Emotive behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irrasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.

Nelson-Jones sebagaimana yang dikutip oleh Gantina Komalasari dkk mengemukakan bahwa Kata rasional yang dimaksud oleh Albert Ellis adalah:

kognisi atau proses berpikir yang efektif dalam membantu diri sendiri (*self helping*) bukan kognisi yang valid secara empiris dan logis. Menurut Albert Ellis, rasionalitas individu bergantung pada penilaian individu berdasarkan keinginan atau pilihannya atau berdasarkan emosi dan perasaannya. Albert Ellis memperkenalkan kata *behavior* (tingkah laku) pada pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan alasan bahwa tingkah laku sangat terkait dengan emosi dan perasaan.²²

²²Gantina komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling...*, hlm. 202.

2. Profil Albert Ellis

Terapi *Rasional-Emotive* diperkenalkan pada tahun 1955 oleh Albert Ellis yang lahir pada tanggal 27 september 1913 di *Pittsburgh, Pennsylvania*, yang kemudian dibesarkan di *New York City*. Karena kondisi fisiknya yang lemah di masa kecil, perhatian Albert Ellis beralih dari olahraga ke buku. Kondisi keluarga yang kacau (orangtuanya bercerai ketika dia berusia 12 tahun) mendidik dia untuk selalu berusaha memahami orang lain.

Sewaktu SMA, Albert Ellis ingin menjadi pengarang novel Amerika terbesar. Untuk cita-cita ini dia merencanakan belajar akuntansi di sekolah menengah dan di perguruan tinggi, kemudian bekerja sebagai akuntan yang sukses dan pensiun di usia 30 agar setelah itu dia bisa menulis tanpa harus diganggu oleh persoalan kebutuhan sehari-hari. Badai depresi tahun 20-an di Amerika memupuskan cita-citanya ini, tapi dia tetap berhasil menamatkan kuliahnya tahun 1924 di bidang administrasi bisnis pada *City University of New York*.

Kiprahnya di dunia bisnis dimulai bersama saudaranya dengan usaha duplikasi celana. Perusahaan-perusahaan garmen di New York merasa tidak senang dengan usahanya ini, karena dianggap membajak. Tahun 1938, dia diterima sebagai salah seorang manajer di sebuah perusahaan baru yang sedang naik daun.

Albert Ellis biasanya menghabiskan waktu senggangnya dengan menulis cerita pendek, naskah drama, novel, puisi komedi, esai dan buku-buku non-fiksi. Saat usianya baru 28 tahun dan telah menghasilkan dua lusin manuskrip karangan, tapi tidak mampu menerbitkan. Karena sadar bahwa masa depannya bukanlah

menjadi seorang penulis fiksi, dia memutuskan beralih ke bidang non-fiksi, dengan memperkenalkan apa yang disebut sebagai “revolusi seks keluarga”.

Selama mengumpulkan bahan-bahan untuk sebuah risalah yang diberi judul “*The Case for Sexual Liberty*”, teman-temannya lambat laun mulai menganggap dia memiliki keahlian yang cukup dibidang ini. Mereka sering meminta pendapat atau sarannya. Albert Ellis sangat menyenangi kegiatan konseling ini, sebagaimana dia suka sekali menulis. Pada tahun 1942, Albert Ellis kembali sekolah, masuk program psikologi-klinis di Universitas Columbia. Albert Ellis mulai melakukan kegiatan praktik pribadi dari pintu ke pintu dan setelah itu membuka konseling seks setelah menerima gelar master tahun 1943.

Ketika Universitas Columbia menganugerahinya gelar Doktor pada tahun 1947, Albert Ellis mulai yakin bahwa psikoanalisis adalah bentuk terapi yang paling efektif dan mendalam. Albert Ellis memutuskan untuk melakukan pelatihan analisis dan menjadi “psikoanalisis yang cukup berpengaruh beberapa tahun kemudian”. Institut psikoanalisis saat itu tidak menerima analisis kalau tidak bergelar M.D.s, namun Albert Ellis berkenalan dengan kelompok analisis Karen Horney yang mau bekerja sama dengannya. Albert Ellis berhasil menyelesaikan analisisnya dan mulai membuka praktik psikoanalisis klasik di bawah bimbingan gurunya.

Di akhir tahun 40-an, Albert Ellis mengajar di Rutgers dan *New York University*, dan menjadi psikolog senior di *Northern New Jersey Mental Hygiene Clinic*. Albert Ellis juga menjadi psikolog utama di *Utama di New Jersey Diagnostic* dan kemudian di *New Jersey Department of Institutions and*

Agencies. Keyakinan Albert Ellis terhadap psikoanalisis akhirnya pudar. Ketika dia bertemu dengan konselinya sekali seminggu, kemajuan yang dialami konselinya sama dengan kalau mereka bertemu sekali sehari.

Albert Ellis kemudian memutuskan untuk berperan lebih aktif lagi memberikan nasihat yang konkret dan tafsiran langsung terhadap persoalan keluarga atau persoalan seksual yang dikonsultasikan konseli kepadanya. Dengan prosedur seperti ini, konselinya mengalami kemajuan yang lebih pesat dibanding dengan prosedur pasif psikoanalisis yang selama ini diterapkan. Karena sebelum menjalankan analisis kepada para konselinya, Albert Ellis telah menghadapi berbagai pertanyaan yang dia temukan ketika membaca dan mempraktikkan filsafat *Epictetus*, *Marcus Aurelius*, *Spinoza* dan *Bertrand Russell*, maka dia pun mengajarkan prinsip-prinsip yang dia dapat dari bacaannya dan terbukti berhasil untuk dirinya dan para konselinya.

Pada tahun 1955, Albert Ellis menghentikan praktik psikoanalisisnya dan berkonsentrasi pada bagaimana mengubah perilaku orang yang dilandaskan pada keyakinan irrasional dan memengaruhinya agar mau menerima pertimbangan-pertimbangan yang lebih rasional. Gaya seperti ini agaknya memang sangat cocok dengan sosok Albert Ellis, karena dia bisa jujur pada dirinya sendiri. “Ketika sayamemiliki perasaan rasional”, katanya, “proses kepribadian saya benar-benar mulai menggeliat”.²³

²³<http://lubbysm.blogspot.co.id/2016/06/teori-kepribadian-albert-ellis.html>. Diakses 16 oktober 2017

Pada tahun 1959, ia ditunjuk sebagai Direktur Eksekutif pada *Institute for Advanced Study in Rational Psycho therapy di New York City*. Jabatan penting yang pernah dipegangnya di *American Psychological Association* adalah ketika pada tahun 1961-1962 bertindak sebagai Ketua dari *Division of Consulting Psychology*.²⁴

Sebagai seorang ilmuwan dan pengarang ia sangat produktif dalam menulis buku dan artikel. Sampai sekarang sudah lebih dari 50 buku dan 600 artikel ditulisnya dan salah satu bukunya yang terkenal yang berhubungan dengan teknik pendekatannya, ialah *Reason and Emotion in Psychotherapy* (1962). Beberapa karya tulisnya dalam bentuk buku, antara lain ialah *How to Live with Neurotic* (1957), *Guide to Rational Living* (1961), *Handbook of Rational Emotive Therapy* (dengan R. Grieger) (1977). *Emotive Therapy* (bersama dengan J.M. Whitele) (1979). Albert Ellis meninggal pada tanggal 24 juli 2007 pada umur 93 tahun, ia merupakan psikolog Amerika dan juga pendiri *Institute for Rational Living*.

3. Konsep Utama REBT

Konsep utama REBT Albert Ellis sebagaimana yang dikutip oleh Mohamad Surya mengemukakan bahwa:

Pola berpikir manusia itu sangat dipengaruhi oleh emosi, demikian pula sebaliknya. Emosi adalah pikiran yang dialihkan dan diprasangkakan atau sebagai suatu proses sikap dan kognitif yang intrinsik. Sedangkan pikiran-pikiran seseorang dapat menjadi emosi seseorang dan merasakan sesuatu dalam situasi tertentu pikiran seseorang.²⁵

²⁴ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: gunung Mulia, 2009), hlm. 232.

²⁵ Mohamad Surya (mengutip Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*), *Teori-teori Konseling* (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), hlm. 11.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa berpikir dan emosi bukanlah dua proses yang terpisah, melainkan merupakan dua hal yang saling berkaitan. Emosi seseorang disebabkan dan dikendalikan oleh pikiran. Dengan kata lain, pikiran sangat mempengaruhi emosi seseorang begitu juga sebaliknya emosi mempengaruhi pikiran.

Asumsi dasar RET yang dikembangkan oleh Albert Ellis sebagaimana yang dikutip oleh Sofyan S, Willis adalah sebagai berikut:

- a. Pemikiran manusia adalah penyebab dasar dari gangguan emosional. Reaksi emosional yang sehat maupun yang tidak, bersumber dari pemikiran itu.
- b. Manusia mempunyai potensi pemikiran rasional dan irrasional. Dengan pemikiran rasional dan intelegnya manusia dapat terbebas dari gangguan emosional.
- c. Pemikiran irrasional bersumber pada disposisi biologis (kecenderungan sikap atau potensi diri sejak lahir) lewat pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya.
- d. Pemikiran dan emosi tak dapat dipisahkan.
- e. Berpikir logis dan tidak logis dilakukan dengan simbol-simbol bahasa.
- f. Pada diri manusia sering terjadi self-verbalization. Yaitu mengatakan sesuatu terus-menerus kepada dirinya.
- g. Pemikiran tak logis-irrasional dapat dikembalikan kepada pemikiran logis dengan reorganisasi persepsi. Pemikiran tak logis itu merusak dan merendahkan diri melalui emosionalnya. Ide-ide irrasional bahkan dapat menimbulkan neurosis dan psikosis.²⁶

Selanjutnya, mengenai konsep-konsep utama RET menurut Albert Ellis, ialah sebagai berikut:

1). Konsep Utama Tentang Sifat Manusia

Konsep utama tentang sifat manusia yang dikembangkan oleh Albert Ellis sebagaimana yang dikutip oleh Gerald Corey mengemukakan sebagai berikut:

²⁶Sofyan S. Willis, *Konseling Individual "Teori dan Praktek"...*, hlm. 76.

TRE (*Teori Rational-Emotive*) adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan ke arah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, takhyul, intoleransi, perfeksionisme dan mencela diri dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri. Manusia pun berkecenderungan untuk terpaku pada pola-pola tingkah laku lama yang disfungsi dan mencari berbagai cara untuk terlibat dalam sabotase diri.²⁷

Manusia tidak ditakdirkan untuk menjadi korban pengondisian awal. TRE (*Terapi Rational-Emotive*) menegaskan bahwa manusia memiliki sumber-sumber yang tak terhingga bagi aktualisasi potensi-potensi dirinya dan bisa mengubah ketentuan-ketentuan pribadi dan masyarakatnya.

Albert Ellis sebagaimana yang dikutip oleh Gerald Corey, mengemukakan sebagai berikut:

menurut TRE (*Terapi Rational-Emotive*), manusia dilahirkan dengan kecenderungan untuk mendesak pemenuhan keinginan-keinginan, tuntutan-tuntutan, hasrat-hasrat, dan kebutuhan-kebutuhan dalam hidupnya. Jika tidak segera mencapai apa yang diinginkannya, manusia mempersalahkan dirinya sendiri ataupun orang lain.²⁸

TRE menekankan bahwa manusia berpikir, beremosi, dan bertindak secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya dicetuskan oleh persepsi atas suatu situasi yang spesifik. Sebagaimana dinyatakan oleh Albert Ellis yang dikutip oleh Gerald Corey, mengemukakan

²⁷ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi...*, hlm. 238.

²⁸ Gerald Corey (mengutip Albert Elis, *Humanistic Psychotherapy*), *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2013), hlm. 238.

bahwa “ketika mereka beremosi, mereka juga berpikir dan bertindak. Ketika mereka bertindak, mereka juga mereka juga berpikir dan beremosi. Ketika mereka berpikir, mereka juga beremosi dan bertindak”.²⁹

Dalam rangka memahami tingkah laku menolak diri, orang harus memahami bagaimana seseorang beremosi, berpikir, mempersepsi, dan bertindak. Untuk memperbaiki pola-pola yang disfungsi, seseorang idealnya harus menggunakan metode-metode perseptual-kognitif, emotif-evokatif, dan behavioristik reedukatif.

Tentang sifat manusia, sebagaimana dikutip oleh Gerald Corey mengemukakan, Albert Ellis menyatakan bahwa baik pendekatan psikoanalitik Freudian maupun pendekatan eksistensial telah keliru dan bahwa metodologi-metodologi yang dibangun di atas kedua sistem psikoterapi tersebut tidak efektif dan tidak memadai.

Menurut Albert Ellis, sebagaimana yang dikutip oleh Gerald Corey, mengemukakan sebagai bahwa:

Manusia bukanlah makhluk yang sepenuhnya ditentukan secara biologis dan didorong oleh naluri-naluri. Ia melihat individu sebagai makhluk unik dan memiliki kekuatan untuk memahami keterbatasan-keterbatasan, untuk mengubah pandangan-pandangan dan nilai-nilai dasar yang telah diintroyeksikannya secara tidak kritis pada masa kanak-kanak, dan untuk mengatasi kecenderungan-kecenderungan menolak diri sendiri.³⁰

Orang-orang memiliki kesanggupan untuk mengonfrontasikan sistem-sistem nilainya sendiri dan mereindoktrinasi diri dengan keyakinan-keyakinan,

²⁹ Gerald Corey (mengutip Albert Albert Ellis , *Rational-Emotive Theory*) *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*(Bandung: Refika Aditama, 2013), hlm. 239.

³⁰Gerald Corey (mengutip Albert Albert Ellis , *Rational-Emotive Psychotherapy*) *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2013), hlm. 239.

gagasan-gagasan, dan nilai-nilai yang berbeda. Sebagai akibatnya, mereka akan bertingkah laku di masa lampau. Jadi, karena bisa berpikir dan bertindak sampai menjadikan dirinya berubah, mereka bukan korban-korban pengondisian masa lampau yang pasif.³¹

Albert Ellis, sebagaimana yang dikutip oleh Gerald Corey, mengemukakan bahwa:

Albert Ellis tidak sepenuhnya menerima pandangan eksistensial tentang kecenderungan mengaktualkan diri disebabkan oleh fakta bahwa manusia adalah makhluk-makhluk biologis dengan kecenderungan-kecenderungan naluriahnya yang kuat untuk bertingkah laku dengan cara-cara tertentu. Dari situ Albert Ellis menyatakan bahwa bila individu-individu tidak dikondisikan untuk berpikir dan merasa dengan cara tertentu, maka mereka cenderung untuk bertingkah laku dengan cara demikian meskipun mereka menyadari bahwa tingkah laku mereka itu menolak atau meniadakan diri. Albert Ellis juga berpendapat bahwa tidaklah tepat anggapan yang menyebutkan bahwa pertemuan eksistensial dengan terapis yang bersikap menerima, permisif, dan otentik biasanya membongkar pola-pola tingkah laku meniadakan diri yang berakar dalam.³²

2). Konsep Utama Tentang Kepribadian

Konsep utama tentang kepribadian yang dikembangkan oleh Albert Ellis sebagaimana yang dikutip oleh Gerald Corey mengemukakan bahwa:

Pandangan teoritis tentang ciri-ciri tertentu kepribadian dan tingkah laku berikut, gangguan-gangguannya memisahkan terapi rasional-emotif dari teori yang melandasi sebagian besar pendekatan terapi yang lainnya. Pandangan RET tentang manusia adalah sebagai berikut.

Neurosis, yang di defenisikan sebagai “berpikir dan bertingkah laku irasional”, adalah suatu keadaan alami yang pada taraf tertentu menimpa kita semua. Keadaan ini berakar dalam kenyataan bahwa kita adalah manusia dan

³¹*Ibid.*,

³²*Ibid.* Hlm. 240.

hidup dengan manusia-manusia lain dalam masyarakat. Psikopatologi pada mulanya dipelajari dan diperhebat oleh timbunan keyakinan-keyakinan irasional yang berasal dari orang-orang yang berpengaruh selama masa kanak-kanak. Bagaimanapun, kita secara aktif membentuk keyakinan-keyakinan keliru dengan proses otosugesti dan repetisi diri. Oleh karena itu, sikap-sikap yang disfungsional hidup dan bekerja di dalam diri kita lebih disebabkan oleh pengulangan pemikiran-pemikiran irasional yang diterimakan pada masa dini yang dilakukan oleh kita sendiri daripada oleh pengulangan yang dilakukan oleh orang tua. Emosi-emosi adalah produk pemikiran manusia. Jika kita berpikir buruk tentang sesuatu, maka kita pun akan merasakan sesuatu itu sebagai hal yang buruk.³³

Albert Ellis, sebagaimana yang di kutip oleh Gerald Corey menyatakan sebagai berikut:

Gangguan emosi pada dasarnya terdiri atas kalimat- kalimat atau arti-arti yang keliru, tidak logis dan tidak disahihkan, yang diyakini secara dogmatis dan tanpa kritik, dan terhadapnya, rang-orang yang terganggu beremosi atau bertindak sampai ia sendiri kalah.³⁴

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa gangguan emosional pada diri individu itu dikarenakan ia mempertahankan pikiran-pikiran yang tidak logis, tanpa memikirkan makna dan efek dari yang ia pikirkan seperti mengucapkan kalimat yang bermakna negatif yang terus-menerus diulang oleh individu sehingga menimbulkan reaksi emosional yang terganggu seperti depresi. Seperti yang kita ketahui bahwasanya kita adalah apa yang kita pikirkan.

REBT menekankan bahwa menyalahkan adalah inti sebagian besar gangguan emosional. Oleh karena itu, jika kita ingin menyembuhkan orang yang neurotik atau psikotik, kita harus menghentikan penyalahan diri dan penyalahan terhadap orang lain yang ada pada orang tersebut.

³³*Ibid.*,

³⁴*Ibid.*,

Orang perlu belajar untuk menerima dirinya sendiri dengan segala kekurangannya. Kecemasan bersumber pada pengulangan internal dari putusan “Aku tidak menyukai tingkah laku sendiri dan aku ingin mengubahnya” dan kalimat menyalahkan diri “ karena tingkah laku yang keliru dan kesalahan-kesalahanku, aku menjadi orang yang tak berharga, aku malu, dan aku patut menderita.” Menurut TRE, kecemasan semacam itu tidak berguna. Orang bisa dibantu untuk menyadari bahwa putusan-putusan irasional yang dipertahankannya itu keliru dan untuk melihat penyalahan diri yang telah menjebakannya.³⁵

3). *Activity-Belief-Consequences* dan *Dispute* dalam Teori kepribadian

Konsep (A) *activity*, (B) *belief*, (C) *consequences*, dan (D) *dispute* yang dikembangkan oleh Albert Ellis ialah sebagai berikut:

a) Konsep *Activity* dalam REBT

Dalam teori REBT, Albert Ellis memperkenalkan sebuah teori yang disebut dengan teori kepribadian. Teori ini merupakan salah satu teori utama mengenai kepribadian, salah satunya ialah yang dikenal dengan teori A yaitu “*activity*, *action*, atau *agent*” yang berarti hal-hal, kegiatan, pengalaman-pengalaman pemicu atau peristiwa yang mendahului atau situasi yang menggerakkan individu (*activating event*), atau hal-hal lain yang terjadi di luar atau sekitar individu yang dianggap menjadi sumber atau menjadi penyebab ketidak bahagiaan.

³⁵Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi...*, hlm. 241.

b) Konsep Belief dalam REBT

Belief (B) yaitu keyakinan, pandangan dan nilai yang terdapat dalam diri individu, yakni keyakinan yang Irrasional, serta pemikiran yang tidak layak terhadap kejadian-kejadian atau peristiwa yang menimpa di luar atau pada diri individu.

Belief dalam REBT terbagi menjadi dua yaitu (IB) irrasional *beliefs* yakni keyakinan-keyakinan yang irrasional atau tidak layak terhadap kejadian eksternal (A). Sedangkan yang kedua yaitu (RB) yaitu rational *beliefs*, yakni keyakinan-keyakinan yang rasional atau logis dan layak secara empirik mendukung kejadian eksternal (A). Keduanya saling berkaitan dimana proses terjadinya di dalam diri individu, yakni apa yang ia katakan atau yakini yang berhubungan dengan (A) secara terus menerus akan sangat berdampak terhadap dirinya.

Berdasarkan uraian diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa keyakinan-keyakinan yang terdapat dalam diri individu terhadap peristiwa yang sedang dialami, atau orang lain di sekitarnya sangat berdampak terhadap dirinya. Dampak yang diterima oleh individu tersebut tergantung pada keyakinan yang individu itu tanamkan dalam dirinya sendiri.

c) Konsep Consequences dalam REBT

Consequences yaitu konsekuensi-konsekuensi atau reaksi emosional seseorang sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang, sedih atau hambatan. yang berasal dari (B) beliefs atau keyakinan individu terhadap (A) peristiwa. Konsekuensi dalam REBT juga terbagi menjadi dua yaitu (IC) irrasioanal *consequences* dan (RC) rasional *consequences*. Irrasional

consequences ialah konsekuensi-konsekuensi yang irrasional atau tidak layak yang berasal dari (A). Sedangkan rasional *consequences* ialah konsekuensi-konsekuensi rasional atau layak yang dianggap berasal dari (rB) yaitu keyakinan yang rasional yang mendukung kejadian eksternal (A).

Dari pernyataan di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa konsekuensi ataupun dampak yang diterima oleh individu ialah berasal dari (B) keyakinannya terhadap (A) peristiwa atau kejadian yang dialami individu tersebut.

d) Konsep Dispute dalam REBT

Dalam teori ini, *dispute* (D) atau *dispute* irrasional *beliefs* ialah keyakinan-keyakinan irrasional yang terdapat dalam diri individu yang saling bertentangan dan membantah apa yang dipikirkan. Keyakinan yang rasional dan irrasional dalam diri individu tentang peristiwa atau pengalaman-pengalaman yang mengaktifkan sistem keyakinan mereka akan saling bertentangan dan keyakinan yang rasional bertugas secara aktif untuk menolak keyakinan yang irrasional yang terdapat dalam diri individu.

Dari pernyataan di atas, Albert Ellis, sebagaimana dikutip oleh Gerald Corey mengemukakan sebagai berikut:

Teori A-B-C tentang kepribadian sangatlah penting bagi teori dan praktek TRE. A adalah keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang. C adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang. Reaksi ini bisa layak dan bisa pula tidak layak. A (peristiwa yang mengaktifkan) bukan penyebab timbulnya C (konsekuensi emosional). Sedangkan B, yaitu keyakinan individu tentang A, yang menjadi penyebab C, yakni reaksi emosional.³⁶

³⁶Gerald Corey, (mengutip Albert Ellis, *Rational-Emotive Theory*) *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Cet 7, (terj: E. Koswara), (Bandung: Refika Aditama, 2013), hlm. 242.

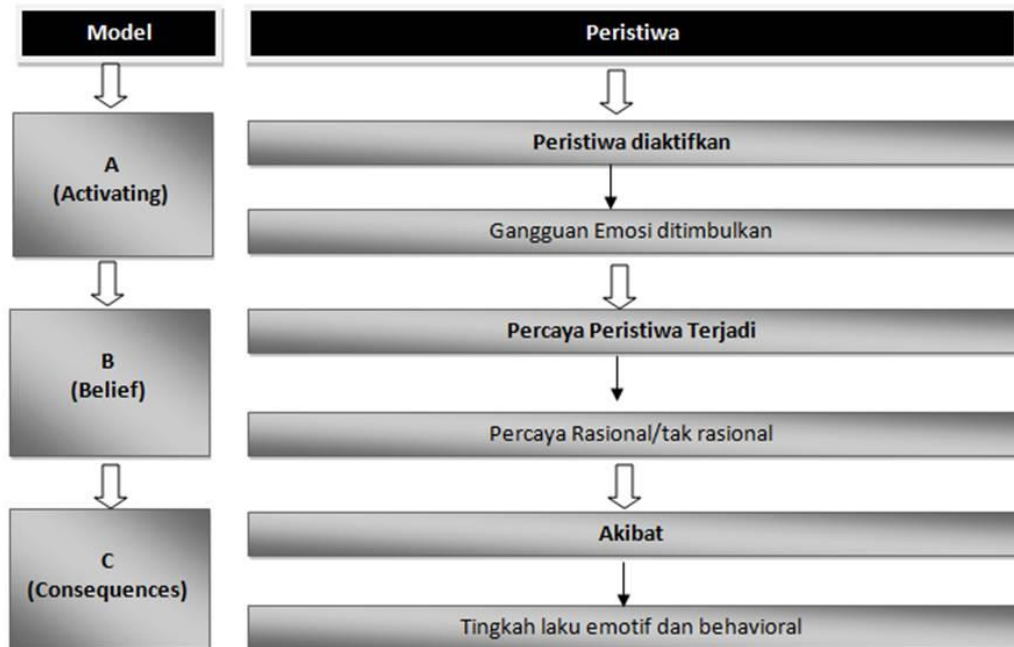
Berdasarkan kutipan di atas, Albert Ellis memberikan contoh pada kasus perceraian. Misalnya, jika seseorang mengalami depresi sesudah perceraian, bukan perceraian itu sendiri yang menjadi penyebab timbulnya reaksi depresif, melainkan *keyakinan* orang itu tentang perceraian sebagai kegagalan, penolakan, atau kehilangan teman hidup. Maka dapat dipahami bahwa keyakinan individu akan penolakan dan kegagalan (pada B) adalah yang menyebabkan depresi (pada C), bukan peristiwa perceraian yang sebenarnya (pada A). Jadi, manusia itu bertanggung jawab atas penciptaan reaksi-reaksi emosional dan gangguan-gangguannya sendiri.

Albert Ellis sebagaimana yang dikutip oleh Gerald Corey, menyatakan bahwa:

“Anda merasakan sebagaimana yang anda pikirkan”. Reaksi-reaksi emosional yang terganggu seperti depresi dan kecemasan diarahkan dan dipertahankan oleh sistem keyakinan yang meniadakan diri, yang berlandaskan gagasan-gagasan yang irrasional yang telah dimasukkan oleh individu ke dalam dirinya. Albert Ellis percaya percaya bahwa gangguan-gangguan emosional bisa dihilangkan atau diperbaiki dengan menangani perasaan-perasaan (depresi, kemarahan, kebencian, ketakutan dan sebagainya) secara langsung, ia menyatakan bahwa “teknik yang paling cepat, paling mendasar, paling rapi, dan memiliki efek paling lama untuk membantu orang-orang dalam mengubah respon-respon emosionalnya yang disfungsi barangkali adalah mendorong mereka agar mampu melihat dengan jelas apa yang dikatakan oleh mereka kepada diri mereka sendiri pada B, sistem keyakinan mereka tentang stimulus yang mengenai diri mereka pada A (pengalaman-pengalaman yang mengaktifkan) dan mengajari mereka bagaimana secara aktif dan tegas membantah (pada D). Keyakinan-keyakinan irrasional mereka sendiri.”³⁷

³⁷*Ibid.* Hlm. 243.

Jika kita gambarkan hubungan antara peristiwa, sistem keyakinan dan reaksi seperti gambar berikut:



Gambar 1.1. Teori A-B-C-D

Teori kepribadian yang dikembangkan oleh Albert Ellis, sebagaimana yang dikutip oleh Stephen Palmer mengemukakan tentang teori kepribadian A-B-C-D sebagai berikut:

REBT menawarkan model yang relatif sederhana untuk memahami bagaimana aspek pemikiran kita bisa menciptakan perasaan terganggu kita, dan untuk mengatasi pikiran-pikiran yang menimbulkan gangguan seperti itu melalui teori A-B-C-D. A = activating event, yaitu peristiwa yang memicu (misalnya kehilangan pekerjaan). B = belief, yaitu keyakinan yang mendasari pandangan seseorang tentang peristiwa tersebut (misalnya, “karena aku kehilangan pekerjaan, yang seharusnya tidak terjadi padaku, artinya aku ini bukan orang baik”). C = emotional and behavioural consequence, konsekuensi perilaku dan emosi terutama ditentukan oleh kepercayaan seseorang tentang peristiwa tersebut (misalnya, depresi dan menarik diri dari dunia mencegahnya untuk mencari pekerjaan lain). Dan D = disputing, yaitu mendebatkan keyakinan yang menyebabkan gangguan (misalnya, “tentu saja, aku lebih suka tidak kehilangan pekerjaan, tapi tidak ada alasan dalam analisis akhir mengapa itu tidak harus terjadi padaku. Tanpa itu, aku masih

bisa bahagia dan menerima diriku. Aku terlalu rumit untuk mengutuk diriku, karena itu tak ada gunanya terkait dengan hilangnya pekerjaanku”).³⁸

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa setiap peristiwa yang kita alami, konsekuensi atau dampak dan perasaan emosional yang kita rasakan bukanlah disebabkan karena peristiwa yang menimpa kita, melainkan karena sistem keyakinan yang terdapat dalam diri kita. Sistem keyakinan tersebut bisa jadi keyakinan yang rasional, namun bisa juga berupa keyakinan yang irrasional.

4. Prosedur Layanan Konseling dalam Rational Emotive Therapy

a. Proses Terapi (Konseling)

Sofyan S, Willis dalam bukunya *Konseling Individual (Teori dan Praktek)* mengemukakan bahwa proses terapi (konseling) dalam teori rasional-emosif terapi ialah sebagai berikut:³⁹

- 1) Konselor berusaha menunjukkan klien kesulitan yang dihadapi sangat berhubungan dengan keyakinan irrasional, dan menunjukkan bagaimana klien harus bersikap rasional dan mampu memisahkan keyakinan irrasional dengan rasional.
- 2) Setelah klien menyadari gangguan emosi yang bersumber dari pemikiran irrasional, maka konselor menunjukkan pemikiran klien yang irrasional, serta klien berusaha mengubah kepada keyakinan menjadi rasional.

³⁸Stephen Palmer, *Konseling dan psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 501.

³⁹Sofyan S. Willis, *Konseling Individual “Teori dan Praktek” ...*, hlm. 76

- 3) Konselor berusaha agar klien menghindarkan diri dari ide-ide irrasionalnya, dan konselor berusaha menghubungkan antara ide tersebut dengan proses penyalahan dan perusakan diri.
- 4) Proses terakhir konseling adalah konselor berusaha menantang klien untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irrasional dan fiktif.

b. Teknik-Teknik Konseling

Layanan konseling RET (rasional-emotif terapi) terdiri atas layanan individual dan layanan kelompok. Sedangkan teknik-teknik yang digunakan lebih banyak dari aliran *behavioral therapy*.

Beberapa teknik konseling RET (rasional-emotif terapi) yang dapat diikuti, antara lain adalah teknik yang berusaha menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri (berdasarkan emotive experiential) yang terdiri atas:⁴⁰

- 1) *Assertive training*. Yaitu melatih dan membiasakan klien terus menerus menyesuaikan diri dengan perilaku tertentu yang diinginkan.
- 2) *Sosiodrama*. Yaitu semacam sandiwara pendek tentang masalah kehidupan sosial.
- 3) *Self modeling*. Yaitu teknik yang bertujuan menghilangkan perilaku tertentu, dimana konselor menjadi model, dan klien berjanji akan mengikuti.
- 4) *Sosial modeling*. Yaitu membentuk perilaku baru melalui model sosial dengan cara imitasi, observasi.
- 5) Teknik *reinforcement*. Yaitu memberi reward terhadap perilaku rasional atau memperkuatnya (reinforce).
- 6) Desensitisasi sistematis.
- 7) *Relaxation*.
- 8) *Self-control*. Yaitu dengan mengontrol diri.
- 9) Diskusi.
- 10) Simulasi, dengan bermain peran antara konselor dengan klien.
- 11) *Homework assignment* (metode tugas).

⁴⁰*Ibid.* Hlm. 78.

12) *Bibliografi* (memberi bahan bacaan).

5. Proses Terapeutik

a. Tujuan Terapi REBT

Tujuan terapi REBT, Albert Ellis sebagaimana yang dikutip oleh Gerald Corey, menunjukkan bahwa banyak jalan yang digunakan dalam terapi REBT yang diarahkan pada satu tujuan utama, yaitu:

Meminimalkan pandangan yang menyalahkan diri dari klien dan membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistis". Menurut Albert Ellis, tujuan utama psikoterapis yang lebih baik adalah menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.⁴¹

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa cara individu memandang dirinya sendiri dapat membantu individu tersebut mengurangi keyakinan yang irrasional dalam dirinya, yaitudengan cara meminimalkan atau mengurangi dalam menyalahkan diri sendiri yang merupakan sumber utama untuk terhindar dari gangguan-gangguan emosional.

Albert Ellis sebagaimana yang dikutip oleh Gerald Corey, mengemukakan bahwa:

REBT mendorong suatu reevaluasi filosofis dan ideologis berlandaskan asumsi bahwa masalah-masalah manusia berakar secara filosofis. Jadi, TRE tidak diarahkan semata-mata pada penghapusan gejala, tetapi untuk mendorong klien agar menguji secara kritis nilai-nilai dirinya yang paling dasar. Jika masalah yang dihadirkan oleh klien adalah ketakutan atas kegagalan perkawinan, sasaran yang dituju oleh terapis bukan hanya pengurangan ketakutan yang spesifik itu, melainkan penanganan atas rasa takut gagal pada umumnya. TRE bergerak ke seberang penghapusan gejala, dalam arti tujuan utama proses terapeutiknya adalah membantu klien untuk membebaskan

⁴¹Gerald Corey (mengutip Albert Ellis, *Humanistic Psychotherapy*), *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2013), hlm. 245.

dirinya sendiri dari gejala-gejala yang dilaporkan dan yang tidak dilaporkan kepada terapis.⁴²

Ringkasnya, proses terapeutik terdiri atas penyembuhan irrasionalitas dengan rasionalitas. Karena individu pada dasarnya adalah makhluk rasional dan karena sumber ketidakhagiaannya adalah irrasionalitas, maka individu bisa mencapai kebahagiaan dengan belajar berpikir rasional. Proses terapi, karenanya sebagian besar adalah proses belajar-mengajar.⁴³

Tujuan REBT adalah mengurangi atau mengeliminasi perilaku irrasional semacam ini. Untuk mengubah perilaku yang tidak diinginkan tersebut, klien harus belajar bahwa cara mereka berpikir, merasa dan bersikap merupakan satu kesatuan aksi yang terpadu. Pikiran dan emosi yang negatif dan merusak-diri harus dikenali agar klien sanggup mengarahkan pikiran dan emosinya menjadi logis, rasional dan konstruktif.⁴⁴

REBT juga bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti: benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah, sebagai akibat berpikir yang irrasional, dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi

⁴²*Ibid.* Hlm. 245.

⁴³*Ibid.*,

⁴⁴Robert L, gibson & marianne H. Mitchell, *Bimbingan dan Konseling*, Cet 1 (Yogyakarta: pustaka Pelajar, 2010),hlm. 2

kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri.⁴⁵

Selain itu, Albert Ellis sebagaimana yang dikutip oleh Mohamad Surya mengemukakan tujuan utama konseling atau terapi REBT ialah sebagai berikut:⁴⁶

- 1) Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan klien yang irrasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan diri.
- 2) Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, dan rasa marah. Sebagai konseling dari cara berpikir keyakinan yang keliru berusaha menghilangkan dengan cara melatih dan mengajar klien untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

Namora Lumongga Lubis, mengemukakan bahwa tujuan konseling REBT ialah sebagai berikut:

- 1) Menghapus pandangan hidup klien yang melemahkan diri.
- 2) Membantu klien memperoleh pandangan hidup yang lebih toleran dan rasional.

⁴⁵Sofyan S. Willis, *Konseling Individual* "Teori dan Praktek"..., hlm. 76.

⁴⁶MohammadSurya, *Teori-Teori Konseling*..., hlm. 16.

b. Fungsi dan Peran Terapis

Fungsi dan peran terapis Albert Ellis sebagaimana yang dikutip oleh Gerald Corey, mengemukakan sebagai berikut:

Aktivitas-aktivitas terapeutik utama REBT dilaksanakan dengan satu maksud utama, yaitu: membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis sebagai penggantinya. Sasarannya adalah menjadikan klien menginternalisasi suatu filsafat hidup yang rasional sebagaimana dia menginternalisasi keyakinan-keyakinan dogmatis yang irrasional dan takhyul yang berasal dari orang tuanya maupun dari kebudayaannya.⁴⁷

Untuk mencapai tujuan tersebut di atas, terapis memiliki tugas-tugas yang spesifik. Langkah pertama adalah menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irrasionalnya, menunjukkan bagaimana klien mengembangkan nilai-nilai dan sikap-sikapnya, dan menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah memasukkan banyak “keharusan”, “sebaiknya”, dan “semestinya”. Klien harus belajar cara memisahkan keyakinan-keyakinan yang rasional dari keyakinan-keyakinan irrasionalnya. Agar klien mencapai kesadaran, terapis berfungsi sebagai kontrapropagandis yang menantang propaganda yang mengalahkan diri yang oleh klien pada mulanya diterima tanpa ragu sebagai kebenaran. Terapis mendorong, membujuk, dan suatu saat bahkan memerintahkan klien agar terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang akan bertindak sebagai agen-agen kontra propaganda.

Langkah yang kedua adalah membawa klien ke seberang tahap kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan

⁴⁷Gerald Corey (mengutip Albert Ellis, *Humanistic Psychotherapy*), *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2013), hlm. 246.

emosional untuk tetap aktif dengan terus menerus berpikir secara tidak logis dan dengan mengulang-ulang kalimat-kalimat yang mengalahkan diri, maka klien bertanggung jawab atas masalah-masalahnya sendiri. Terapis tidak cukup hanya menunjukkan kepada kliennya bahwa klien memiliki proses-proses yang tidak logis, sebab klien cenderung mengatakan, “sekarang saya mengerti bahwa saya memiliki ketakutan akan kegagalan dan bahwa ketakutan ini berlebihan dan tidak realistis. Sekalipun demikian, saya tetap merasa takut gagal!”.

Untuk melangkah ke seberang pengakuan klien atas pikiran-pikiran dan perasaan irrasionalnya, terapis mengambil langkah yang ketiga, yakni berusaha agar klien memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan irrasionalnya. TRE berasumsi bahwa keyakinan-keyakinan yang tidak logis itu berakar dalam sehingga biasanya klien tidak bersedia mengubahnya sendiri. terapis harus membantu klien untuk memahami hubungan antara gagasan yang menyalahkan diri yang tidak realistis yang menjurus pada lingkaran setan proses penyalahan diri.

Selanjutnya langkah terakhir dalam proses terapeutik adalah menantang klien untuk mengembangkan filsafat-filsafat hidup yang rasional sehingga dia bisa menghindari kemungkinan menjadi korban keyakinan-keyakinan yang irrasional. Sehingga, yang diharapkan adalah terapis menyerang inti pikiran irrasional dan mengajari klien bagaimana menggantikan keyakinan-keyakinan dan sikap-sikap yang irrasional dengan rasional.

Terapi rasional-emosional merupakan suatu proses yang edukatif, dan tugas utama terapis adalah mengajari klien cara-cara memahami dan mengubah diri.

Sebagaimana yang dikutip oleh Gerald Corey dalam Albert Ellis yang memberikan gambaran tentang apa yang dilakukan oleh pempraktek RET, sebagai berikut:

- 1) mengajak klien untuk berpikir tentang beberapa gagasan dasar yang irrasional yang telah memotivasi banyak gangguan tingkah laku
- 2) menantang klien untuk menguji gagasan-gagasannya
- 3) menunjukkan kepada klien ketidaklogisan pemikirannya
- 4) menggunakan suatu analisis logika untuk meminimalkan keyakinan-keyakinan irrasional klien
- 5) menunjukkan bahwa keyakinan-keyakinan itu tidak ada gunanya dan bagaimana keyakinan-keyakinan akan mengakibatkan gangguan-gangguan emosional dan tingkah laku di masa depan.
- 6) menerangkan bagaimana gagasan-gagasan yang irrasional bisa diganti dengan gagasan-gagasan yang rasional yang memiliki landasan empiris, dan
- 7) mengajari klien bagaimana cara meminimalkan gagasan-gagasan yang irrasional dan kesimpulan-kesimpulan yang tidak logis sekarang maupun pada masa yang akan datang, yang telah mengekalkan cara-cara merasa dan berperilaku yang merusak diri.⁴⁸

⁴⁸*Ibid.* Hlm. 246-248.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Data Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library Research*). Dengan cara mengumpulkan data yang ada di pustaka sesuai dengan fokus masalah dan pokok-pokok pertanyaan peneliti. Jenis-jenis data yang dikumpulkan dari berbagai literature yang ada meliputi data tulisan (data tertulis) berupa teks terkait masalah teori REBT (Rational-Emotive Behavior Therapy), dan pemikiran irrasional yaitu yang merujuk pada beberapa ayat al-Qur'an, hadits dan pakar Islam, kemudian literatur tersebut dibaca, dipelajari, dikaji dan ditelaah dengan cara yang seksama.

Adapun Ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis yang dikumpulkan terkait pokok-pokok pertanyaan penelitian meliputi: 1. Masalah dalam konsep utama teori REBT, 2. konsep *activity* dalam teori REBT menurut perspektif Islam, 3. konsep *belief* dalam teori REBT menurut perspektif Islam, 4. konsep *consequences* dalam teori REBT menurut perspektif Islam, dan 5. konsep *dispute* dalam REBT menurut perspektif Islam Islam.

B. Sumber Data Penelitian

Sumber data penelitian adalah pelaku dari mana data tersebut dapat diperoleh. Dalam penelitian ini digunakan dua sumber data, berupa sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer dalam penelitian ini terdiri dari kajian-kajian Islam yaitu ayat-ayat al-Qur'an, dan Hadis. Kitab tafsir yang dijadikan

rujukan di antaranya, *Tafsir Al-Mishbah* karangan M.Quraish Shihab, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an* karangan Sayyid Quthb, *Tafsir Al-Maragi* karangan Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Nurul Qur'an* karangan Allamah Kamal Faqih, dan *Tafsir Al-Qur'anul Madjid An-Nur* karangan Tengku Muhammad Hasbi Ash-Siddieqy. Sedangkan yang berhubungan dengan hadits ditelusuri dari kitab-kitab hadits seperti: *Syarah Adabul Mufrad*, *Muttafaqun'Alaih Shahih Bukhari Muslim*, dan *Syarah Hadits Qudsi*. Sedangkan data-data sekunder atau data pendukung peneliti dapatkan dari beberapa buku dan dari beberapa jurnal yang disajikan diantaranya: *Teori dan Teknik Konseling* karangan Gantina Komalasari Dkk, *Dasar-dasar Konseling*, karangan Jeanette Murad Lesmana, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* karangan Namora Lumonga Lubis, *Konseling Individual Teori dan Praktek* karangan Sofyan S. Willis, *Konseling Terapi* karangan Musfir bin Said Az-Zahrani, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi SAW*. karangan Muhammad Utsman Najati, dan beberapa buku lainnya yang dianggap relevan dengan pembahasan.

C. Teknik Pengumpulan Data

Suwartono mengemukakan bahwa “Teknik pengumpulan data adalah berbagai cara yang digunakan untuk mengumpulkan data, menghimpun, mengambil atau menjaring data penelitian”.¹ Seperti yang telah dikatakan bahwa data penelitian adalah teks tertulis yang tersebar dalam berbagai literature yang berkaitan, yaitu al-Qur'an, hadis Rasulullah dan buku-buku yang terkait dengan

¹ Suwartono, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2014), hlm. 41.

pemikiran irrasional. Maka teknik pengumpulan yang dilakukan yaitu, melalui pendekatan ilmu tafsir maudhu'i dan mencari hadits-hadits secara manual yang terdapat dalam kitab-kitab hadits yang tepat, sesuai, dan selaras dengan pemikiran irrasional dengan melihat makna yang terkandung dalam hadits tersebut.

D. Teknik Analisis Data

Sugiyono mengemukakan bahwa “Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun seluruh data yang diperoleh”.² Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data menjadi kelompok-kelompok, yang akan dipelajari dan dibuat kesimpulan. Menurut Lexy, sebagaimana yang dikutip oleh Tohirin yaitu, “analisis data merupakan proses menyusun atur data kedalam pola, kategori dan satuan dasar sedemikian rupa sehingga dapat ditemukan tema dan di rumuskan hipotesis sebagaimana tuntutan data”.³

Dalam pembahasan penelitian ini penulis menggunakan teknik *content analysis* atau analisis isi yaitu analisa tentang isi pesan atau komunikasi. Menurut Burhan Bungin analisis ini adalah:

Teknik penelitian untuk membuat inferensi-inferensi (proses penarikan kesimpulan berdasarkan pertimbangan yang dibuat sebelumnya atau pertimbangan umum simpulan) yang dapat ditiru (*replicable*) dan shahih data dengan memperhatikan konteks.⁴

² Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2012), hlm. 335.

³ Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2013), hlm. 141.

⁴ Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif*, (jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013), hlm. 78.

Content Analysis juga dapat diartikan sebagai pemeriksaan dan pengolahan data secara konseptual agar penulis memahami dengan jelas apa yang terakandung dalam pernyataan-pernyataan sehingga mudah untuk dipahami. Terkait dengan teknik analisis data, dari buku-buku yang telah dikumpulkan, maka pekerjaan analisis yang dikerjakan disini meliputi: langkah-langkah sebagai berikut, yakni: (1) menetapkan masalah atau (topik) yang akan dibahas terdiri dari: a) konsep utama teori REBT, b) konsep activity dalam teori REBT menurut perspektif Islam, c) konsep belief dalam teori REBT menurut perspektif Islam, d) konsep consequences dalam teori REBT menurut perspektif Islam, dan e) konsep dispute dalam teori REBT menurut perspektif Islam. (2) menghimpun buku-buku tentang pemikiran irrasional lalu mempelajari buku-buku tersebut secara keseluruhan.

Adapun teknik penulisan dan penyusunan skripsi ini, penulis berpedoman pada buku: “Panduan Penulisan Skripsi” Fakultas Dakwah UIN Ar-Raniry, Darussalam Banda Aceh yang di keluarkan oleh Fakultas Dakwah UIN Ar-Raniry Banda Aceh pada Tahun 2013”.⁵

⁵ Fakultas Dakwah UIN Ar-Raniry, Darussalam Banda Aceh yang di keluarkan oleh Fakultas Dakwah UIN Ar-Raniry Banda Aceh pada Tahun 2013.

BAB IV

TEMUAN DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Sebagaimana yang telah dirumuskan pada bab I bahwa penelitian ini difokuskan mengkaji tentang bagaimana konsep utama teori REBT (*rational emotive behavior therapy*), konsep *activity*, konsep *beliefs*, konsep *consequences*, dan konsep *dispute* dalam teori REBT menurut perspektif Islam yang dikaji dari beberapa ayat al-Qur'an, hadis Rasulullah saw. dan pendapat para pakar Islam yang seharusnya dikuasai dan diterapkan oleh konselor Islam dalam proses konseling. Oleh karena itu, temuan dan pembahasan penelitian ini dijabarkan dalam beberapa sub bab, sebagai berikut:

A. Konsep Utama REBT menurut Perspektif Islam

Pada bab temuan dan pembahasan ini dapat dijelaskan poin-poin penting temuan tentang konsep-konsep utama REBT sebagai berikut:

1. Pola berpikir dan emosi manusia

Dari poin di atas, disebutkan bahwa pola berpikir manusia itu sangat dipengaruhi oleh emosi, demikian pula sebaliknya. Manusia itu tidak terlepas dari yang namanya berpikir dan berperasaan, sehingga keduanya saling berkaitan.

Sebagaimana telah disebutkan pada bab sebelumnya, Musfir bin Said mengemukakan tentang berpikir sebagai berikut:

Yang membuat manusia menjadi makhluk yang istimewa dan membedakannya dari binatang adalah mempunyai akal yang dianugerahkan Allah kepadanya. Sehingga manusia mampu untuk berpikir dan memungkinkan pula baginya untuk mengamati, menganalisis banyak hal dan kejadian yang kemudian menyimpulkan keseluruhan permasalahan dari

potongan-potongannya dan juga mengambil hasil dari primer-primer yang ada. Kemampuan manusia untuk berpikir inilah yang menjadikannya sebagai makhluk-Nya serta diberi tanggung jawab dalam segala pilihan dan keinginannya. Akal pula yang menjadikannya manusia terpilih untuk menjadi khalifah di muka bumi ini dan berkewajiban untuk membangunnya dengan sebaik-baiknya.¹

Sebagaimana Nabi bersabda:

مَا خَلَقَ اللَّهُ خَلْقًا أَكْرَمَ عَلَيْهِ مِنَ الْعَقْلِ .

Artinya: Allah 'Azza Wa Jalla tidaklah menciptakan makhluk yang lebih mulia dari pada akal. (H.R. At-Tirmidzi)²

Semua informasi dan ilmu yang didapatkan manusia sejak kecil, dijadikan landasan dasar dalam proses berpikirnya di kemudian hari. Informasi inilah yang mengembalikan semua ingatannya hingga ia kemudian dapat menimbang dan membandingkan satu dengan lainnya. Lalu menyatukannya dengan metode terbaru yang kemudian digunakan dalam mencapai ilmu dan informasi yang lebih aktual.

Islam telah menaruh perhatian besar akan perkembangan proses berpikir manusia dengan menyerukannya untuk mengamati semua yang ada di langit dan di bumi, mengamati diri sendiri, mengamati semua makhluk-Nya. Sebagaimana Allah berfirman dalam surah Fushshilat ayat 53 sebagai berikut:

سُنُّرِهِمْ ءَايَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ ۗ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ
أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ ﴿٥٣﴾

¹ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi...*, hlm. 274

² Imam al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin*, (Jakarta: Republika, 2012), hlm. 48.

Artinya: “Kami akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda kekuasaan kami di segenap ufuk dan pada diri mereka sendiri. sehingga, jelaslah bagi mereka bahwa al-Qur’an itu adalah benar.” (QS. Fushshilat (41): 53)³

Tafsirnya:

Ayat di atas menjelaskan tentang janji Allah kepada amba-hamba-Nya bahwa Dia akan memperlihatkan kepada mereka berbagai rahasia alam semesta dan rahasia yang ada pada diri mereka sendiri. Dia menjanjikan kepada mereka untuk memperlihatkan ayat-ayat-Nya pada alam semesta dan pada diri mereka sendiri sehingga jelaslah bagi diri sendiri mereka bahwa Dia adalah Hak, demikian pula agama ini, kitab ini, manhaj ini, dan firman yang dikatakan kepada mereka ini. Siapakah yang lebih benar perkataannya dari pada Allah?

Allah telah membuktikan janji-Nya, maka dia menerangkan ayat-ayat-Nya yang ada pada alam semesta selama 14 abad. Dia pun menerangkan ayat-ayat-Nya yang ada pada diri manusia kepada mereka. Setiap hari senantiasa tersingkap ayat yang baru bagi mereka. Manusia mencermati, lalu dia menemukan bahwa mereka telah menemukan banyak hal baru sejak saat itu. Alam semesta terbuka bagi mereka. Diri mereka yang terkunci dengan takdir yang dikehendaki Allah juga terbuka. Mereka telah mengetahui banyak hal. Andaikan mereka bersyukur, niscaya mereka meraih kebaikan yang banyak.⁴

Allah selalu memerintahkan manusia untuk berpikir akan diri mereka sendiri, sebagaimana firman-Nya dalam surah al-‘Ankabut ayat 20:

قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ اللَّهُ يُنشِئُ النَّشْأَةَ الْآخِرَةَ
 إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢٠﴾

Artinya: “Katakanlah, berjalanlah di bumi, maka perhatikanlah bagaimana (Allah) memulai penciptaan (makhluk), kemudian Allah menjadikan kejadian yang akhir. Sungguh Allah Mahakuasa atas segala sesuatu.” (QS. al-Ankabut (29): 20)⁵

³ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Artinya*, (Depok: Cahaya Quran, 2008), hlm. 482.

⁴ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur’an*, (Di bawah naungan *Al-Qur’an*), Jilid 10 (Jakarta: Gema Insani Press, 2001), hlm. 174.

⁵ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Artinya...*, hlm. 398.

Tafsirnya:

Ayat di atas, memerintahkan Nabi Muhammad bahwa: katakanlah kepada mereka: “kalau kamu belum juga mempercayai keterangan-keterangan di atas antara lain yang disampaikan oleh leluhur kamu dan bapak para Nabi yakni Nabi Ibrahim, maka berjalanlah di muka bumi kemana saja kaki kamu membawa kamu, lalu dengan segera walau baru beberapa langkah kamu melangkah. Perhatikanlah bagaimana Allah memulai penciptaan makhluk yang beraneka ragam seperti manusia, binatang, tumbuh-tumbuhan dan sebagainya. Kemudian Allah menjadikannya sekali lagi setelah penciptaan pertama kali itu.

Dengan melakukan perjalanan di bumi, sebagaimana diperintahkan ayat ini, seseorang akan menemukan banyak pelajaran berharga baik melalui penciptaan Allah yang terhampar dan beraneka ragam, maupun dari peninggalan lama yang masih tersisa puing-puingnya. Pandangan kepada hal-hal itu akan mengantar seseorang yang menggunakan pikirannya untuk sampai kepada kesimpulan bahwa tidak ada yang kekal di dunia ini, dan bahwa di balik peristiwa dari ciptaan itu, wujud satu kekuatan dan kekuasaan yang Maha Besar lagi Maha Esa yaitu Allah.⁶

Allah berfirman dalam surah Yunus ayat 101 sebagai berikut:

قُلْ أَنْظَرُوا مَاذَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا تُغْنِي الْآيَاتُ وَالنُّذُرُ عَنْ قَوْمٍ لَا يُؤْمِنُونَ ﴿١٠١﴾

Artinya: “katakanlah, perhatikanlah apa yang ada di langit dan di bumi.

Tidaklah bermanfaat tanda-tanda (kebesaran Allah) dan rasul-rasul yang memberi peringatan bagi orang yang tidak beriman.” (QS. Yunus (10) : 101)⁷

Tafsirnya:

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah tidak akan memaksa, engkau tidak perlu memaksa mereka agar beriman, tetapi *katakanlah* kepada mereka,

⁶ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran)* Vol 10, (Jakarta: Lentera Hati, 2002). hlm. 467.

⁷ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Artinya...*, hlm. 220.

“*perhatikanlah dengan mata kepala dan hati kamu masing-masing apa, yakni makhluk atau sistem kerja yang ada di langit dan di bumi. Sungguh banyak yang dapat kamu perhatikan, satu diantaranya saja-bila kamu menggunakan akalmu yang dianugerahkan Allah.-sudah cukup untuk mengantar kamu semua beriman dan menyadari bahwa Allah maha kuasa, Dia Maha Esa dan Dia membimbing manusia antara lain melalui para Nabi guna mengantar mereka ke jalan bahagia. Jika mereka ingin beriman, itulah salah satu caranya, bukan dengan memaksa, karena tidaklah bermanfaat ayat-ayat, yakni bukti-bukti dan tanda kekuasaan Allah, betapapun jelas dan banyaknya dan tidak juga kehadiran para rasul menyampaikan peringatan-peringatan bagi orang-orang yang tidak mau beriman.*”⁸

Allah menjelaskan pentingnya proses berpikir dalam kehidupan manusia. Juga menjelaskan bagaimana Dia mengangkat derajat dan niai orang-orang yang mempergunakan akal dan pikirannya. Sebagaimana firman-Nya dalam surah az-Zumar ayat 9 sebagai berikut:

أَمَّنْ هُوَ قَنِيتٌ ءِانَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُوا رَحْمَةَ رَبِّهِ ۗ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿٩﴾

Artinya:

(apakah kamu orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadah pada waktu malam dengan sujud dan berdiri, karena takut kepada (azab) akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Katakanlah, ‘Apakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui? Sebenarnya hanya orang yang berakal sehat yang dapat menerima pelajaran. (QS. az-Zumar (39) : 9)⁹

Muhammad Utsman Najati mengemukakan bahwa:

Manusia merupakan makhluk yang dilahirkan dengan potensi di dalam dirinya, baik berupa potensi berbuat baik atau buruk. Manusia juga dibekali

⁸ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an)* Vol 6..., hlm. 166.

⁹ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Artinya...*, hlm. 459.

dengan emosi-emosi yang dapat membantu kelanggengan hidup mereka dan emosi juga berfungsi mengarahkan perilaku.¹⁰

Dari uraian di atas, dapat dipahami bahwa merupakan hikmah Allah, yaitu yang menciptakan manusia sesempurna mungkin dan membekali seluruh makhluk-Nya dengan berbagai macam emosi yang masing-masing berperan penting dalam kehidupan manusia. Seseorang akan mengalami bermacam-macam pengalaman yang menimbulkan berbagai macam emosi mulai dari ia bangun tidur di pagi hari, sampai waktu tidur di malam hari.

Musfir bin Said Az-Zahrani mengemukakan tentang pengertian emosi sebagai berikut:

Emosi (*Emotion*) adalah satu keadaan yang mengarah kepada pengalaman ataupun perbuatan yang hadir karena suatu kejadian, seperti takut, marah, cinta dan sejenisnya. Satu emosi dengan lainnya memiliki keistimewaan masing-masing dalam menggambarkan suatu keadaan yang berbeda yang dialami dalam kehidupan keseharian.¹¹

Dari uraian di atas, dapat dipahami bahwa emosi merupakan produk pemikiran manusia, dapat dikatakan emosi merupakan keadaan perasaan individu yang berkenaan dengan perasaan. Dalam al-Qur'an disebutkan ada beberapa macam emosi diantaranya yaitu takut, sedih, senang, marah, cinta, bahagia, benci, cemburu, dengki, sesal, malu dan sebagainya. Perasaan tersebut dirasakan baik secara mendalam ataupun dangkal yang tampak dari perubahan jasmaninya atau

¹⁰ Muhammad Utsman Najati, *Ilmu Jiwa dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2005), hlm. 65.

¹¹ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi...*, hlm. 169.

ekspresi sebagai cermin dari jiwanya, dan semua itu berdasarkan pengalaman individu itu sendiri.

Manusia memiliki dua pikiran yaitu berpikir (tindakan pikiran rasional) dan merasa (tindakan pikiran emosional). Pikiran rasional dan pikiran emosional tidak bisa dipisahkan dan saling mempengaruhi dalam membentuk kehidupan mental manusia. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab timbulnya berbagai perasaan-perasaan biasanya disebabkan oleh persepsi atas suatu situasi tertentu, karena ketika manusia beremosi, mereka juga berpikir dan bertindak.

Goleman memberi pendapat tentang proses berpikir dan emosi sebagai berikut:

Biasanya ada keseimbangan antara pikiran emosional dan pikiran rasional, emosi memberi masukan dan informasi kepada proses pikiran rasional dan pikiran rasional memperbaiki masukan-masukan emosi tersebut. Pikiran rasional membutuhkan waktu lebih sedikit lama untuk mendata dan menanggapi daripada waktu yang dibutuhkan oleh pikiran emosional, maka dorongan pertama dalam suatu situasi emosional adalah dorongan hati, bukan dorongan kepala.¹²

2. Potensi pemikiran rasional dan irrasional

Setiap manusia memiliki potensi di dalam dirinya, baik itu potensi untuk berpikir rasional maupun potensi untuk berpikir irrasional. Masalah utama dalam kehidupan manusia itu ialah berpikir irrasional, yaitu berpikir negatif. Dalam Islam, manusia yang mempunyai pemikiran yang negatif disebut dengan *su'uzhann* yaitu berprasangka buruk. Seseorang akan memiliki pemikiran yang rasional atau positif apabila ia dihadapkan dengan kondisi yang menyenangkan

¹² <http://www.google.com/pola-pikir-sangat-dipengaruhi-oleh-emosi.html>. Diakses tanggal 15 Februari 2018.

dan akan merasa bahagia dengan hal tersebut. Sebaliknya, seseorang yang dihadapkan kepadanya suatu keadaan yang sulit, maka akan mudah muncul pemikiran yang irrasional atau pemikiran yang negatif. Albert Ellis mengemukakan bahwa:

Peristiwa yang terjadi pada individu akan direaksi sesuai dengan cara berpikir atau sistem kepercayaannya. Jadi konsekuensi yang dimunculkan seperti senang, sedih, frustrasi dan sebagainya bukanlah akibat peristiwa yang dialami individu melainkan disebabkan karena cara berfikirnya.¹³

Dari uraian di atas, dapat dipahami bahwa, setiap manusi itu dilahirkan dalam keadaan fitrah yaitu dengan membawa potensi di dalam dirinya. baik itu potensi untuk berpikir positif dan berpikir negatif. Sesuatu yang terjadi dan menimpa individu sangat teegantung dengan pola berpikir dan sistem kepercayaannya terhadap segala peristiwa yang dialami.

B. Konsep *Activity* menurut Perspektif Islam

Activity dalam teori REBT merupakan hal-hal atau peristiwa. Pada bab pembahasan ini, terdapat poin penting temuan tentang konsep *activity* yaitu adanya peristiwa yang menggerakkan individu. Dalam Islam, setiap peristiwa yang terjadi di dalam kehidupan umat manusia tidak pernah terlepas dari yang namanya campur tangan Tuhan.

Setiap peristiwa yang di alami oleh individu, tentu ada peristiwa yang menyenangkan dan ada yang tidak menyenangkan. Namun, dibalik itu semua hidup ini tidak lebih dari dua hal, yaitu ketika manusia diberikan kebahagiaan maka hendaklah manusia itu harus bersyukur atas segala nikmat kebahagiaan

¹³ Namora Lumongga Lubis, *Memahami dasar-dasar konseling "dalam teori dan praktik"*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm. 177.

yang ia dapatkan. Namun sebaliknya, ketika manusia diberikan sebuah musibah yang menimpa dirinya maka hendaklah manusia itu harus bersabar atas segala yang menimpa dirinya karena dibalik peristiwa yang menimpa manusia tentu akan ada hikmahnya. Sebagaimana disebutkan dalam sabda Nabi sebagai berikut:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ ، إِنَّ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ .

Artinya:

Menakjubkan sekali urusan seorang mukmin, sungguh setiap urusannya semua baik, yang demikian itu tidak dipunyai oleh siapa pun kecuali orang mukmin. Jika mendapat kesenangan dia bersyukur maka itu baik baginya dan jika ditimpa kesusahan dia bersabar maka itu juga baik baginya. (HR. Muslim)¹⁴

Dari hadis di atas dapat dipahami sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya bahwa dalam kehidupan, manusia tidak bisa menolak sesuatu yang telah ditakdirkan kepadanya, tidak bisa menolak kejadian yang akan menimpanya, karena semua yang terjadi merupakan kehendak dari Allah. dan sebagai manusia hanya bisa bersabar ketika ditimpakan ujian baik itu berupa penyakit, musibah, gempa bumi, dan malapetaka adalah bagian dari takdir yang sudah ditentukan Allah bagi manusia. Allah. Maha mengetahui siapa saja hamba-hamba-Nya yang kuat menahan sakit dan mana yang tidak. Allah. berfirman dalam surah asy-Syura ayat 30 sebagai berikut:

وَمَا أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبْتُمْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ ﴿٣٠﴾

¹⁴ Abu Zakariya Yahya bin Syaraf An-Nawawi, *Matan dan Terjemahan Lengkap Riyadhus Shalihin*, Terj. M.Zaini, M. Yazid. Cet. 1, (Solo: Pustaka Arafah, 2015), hlm 46.

Artinya: “Dan apa saja musibah yang menimpa kamu Maka adalah disebabkan oleh perbuatan tanganmu sendiri, dan Allah memaafkan sebagian besar (dari kesalahan-kesalahanmu).” (QS. As-Syura : 30)

Dari ayat di atas, dapat dipahami bahwa setiap peristiwa yang menimpa manusia tidak terlepas dari takdir dan kuasa Allah. namun dibalik peristiwa yang diterima tentu terdapat faktor penyebab mengapa peristiwa tersebut bisa terjadi. Dari ayat di atas sudah sangat jelas bahwa apa saja musibah yang menimpa seseorang tidak lain adalah karena perbuatan manusia itu sendiri, dan selain itu Allah juga ingin menguji serta melihat siapa diantara hamba-Nya yang mampu melewati ujian yang menimpa dirinya, karena apapun yang diperoleh di dunia itu semua merupakan pemberian dari Allah. dan apapun keburukan yang menimpa manusia tak lain ialah dari kesalah manusia itu sendiri. sebagaimana firman Allah dalam surah an-Nisa ayat 79 sebagai berikut:

مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ وَأَرْسَلْنَاكَ
لِلنَّاسِ رَسُولًا وَكَفَى بِاللَّهِ شَهِيدًا

Artinya: “Apa saja nikmat yang kamu peroleh adalah dari Allah, dan apa saja bencana yang menimpamu, Maka dari (kesalahan) dirimu sendiri. kami mengutusmu menjadi Rasul kepada segenap manusia. dan cukuplah Allah menjadi saksi.” (QS. an-Nisa: 79)

Thabrani meriwayatkan dengan sanad yang masih perlu dikaji, bahwa Rasulullah saw. bersabda, Allah. berfirman, “Sungguh, Aku lebih mengetahui (kesabaran) hamba-hamba-Ku dari hamba-hamba-Ku (yang lain). (Aku lebih mengetahui) siapa yang jika Aku uji tidak akan mampu dan tidak akan bersabar,

dan siapa di antara mereka yang jika Aku beri kesehatan tidak akan bersyukur. Aku memperlakukan hamba-hamba-Ku seperti yang Aku kehendaki.”

Mustafa Syaikh Ibrahim Haqqi mengemukakan bahwa:

“Allah memiliki hikmah yang sempurna. Penyakit adalah bagian dari ujian-ujian besar yang pernah dilalui oleh sejarah dunia sejak diciptakan Allah, hingga Allah mewarisi bumi dan semua yang ada di atasnya.”¹⁵

Dari kutipan di atas, dapat dipahami bahwa disetiap ujian yang diberikan Allah kepada setiap hambanya tentu memiliki hikmah yang tak terduga, dan Allah ingin melihat hamba-Nya yang mampu bersabar melewati segala ujian dari-Nya. Sebagaimana Firman Allah dalam surah an-Nahl ayat 96 sebagai berikut:

مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّهُ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ
مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٦﴾

Artinya: “Apa yang ada di sisimu akan lenyap, dan apa yang ada di sisi Allah adalah kekal. Dan Kami pasti akan memberi balasan kepada orang yang sabar dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.”¹⁶ (QS. an-Nahl: 96)

Tafsirnya:

Ayat di atas menguatkan tekad untuk menunaikannya (menepatinya) dan sabar menanggung segala beban dalam menepatinya serta menjanjikan balasan yang mulia bagi orang-orang yang sabar. Memaafkan segala sikap keliru yang mereka lakukan, agar perbuatan baik yang mereka lakukan mendapat balasan yang setimpal.¹⁷

¹⁵ Mustafa Syaikh Ibrahim Haqqi, *Dahsyatnya Energi Sabar*, Terj. Umar Mujtahid. (Solo: Multazam, 2013), hlm. 60.

¹⁶ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Artinya...*, hlm. 278.

¹⁷ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, (Di bawah naungan *Al-Qur'an*), Jilid 7 (Jakarta: Gema Insani Press, 2001), hlm. 211.

Ayat di atas juga menerangkan bahwa *jika kamu mengetahui apa yang dari sisimu akan lenyap*, yakni akan habis, karena masanya berlangsung untuk waktu yang telah ditentukan, diukur, dan ditetapkan batas akhirnya. *Dan apa yang ada disisi Allah adalah kekal*, maksudnya pahala yang diberikan kepada kalian di Surga akan abadi, tiada pernah terputus dan tiada pernah akan habis. *Dan sesungguhnya Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang sabar dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan*, hal itu merupakan sumpah Allah yang dikuatkan dengan huruf *lam*, yaitu sesungguhnya Dia akan membalas berbagai pahala yang lebih baik dari amal mereka dan menghapus berbagai keburukan mereka.¹⁸

Dari ayat di atas, dapat dipahami bahwa setiap penyakit, duka, dan kesedihan yang Allah timpakan pada seorang hamba akan menghapus segala dosa keburukannya. Oleh sebab itu, bahwa setiap ujian dan musibah merupakan penghapus dosa yang tidak akan sia-sia di sisi-Nya.

Rasulullah bersabda sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ ؛ أَيَّمَا أَحَدٍ مِنَ النَّاسِ أَوْ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أُصِيبَ بِمُصِيبَةٍ فَلْيَتَّعِظْ بِمُصِيبَةِ بِيٍّ عَنِ
 الْمُصِيبَةِ الَّتِي تُصِيبُهُ بِغَيْرِي فَإِنَّ أَحَدًا مِنْ أُمَّتِي لَنْ يُصَابَ بِمُصِيبَةٍ بَعْدِي أَشَدَّ عَلَيْهِ مِنْ
 مُصِيبَتِي

Artinya:

Wahai sekalian manusia! Siapa pun di antara (seorang mukmin) yang tertimpa suatu musibah, hendaklah mengambil nasihat atas musibahnya dengan (sebab musibah kematian) diriku daripada musibah kematian selainku. Karena, siapapun di antara umatku takkan tertimpa musibah yang lebih berat sepeninggalku, melebihi musibah yang menimpaku (kematian). (HR. Ibnu Majah)¹⁹

¹⁸ Abdullah bin Muhammad Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir*, Terj: Abdul Ghoffar, Jilid 5 (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2008), hlm. 234.

¹⁹ Muhammad bin Fuhaid Ad-Dausari, *Ash-Shabr*, Cet.1, (Riyadh: Darul Wathan, TT), hlm. 108.

C. Konsep *Belief* menurut Perspektif Islam

Sebagaimana telah dikaji pada pembahasan teori, Albert Ellis mengemukakan bahwa konsep *belief* dalam teori REBT merupakan keyakinan atau pandangan yang irrasional terhadap suatu peristiwa yang menimpa diri atau di luar individu. Pada pembahasan ini, terdapat poin penting yaitu *belief* terbagi menjadi dua yaitu (iB) irrasional *belief* dan (rB) rasional *belief*. Rasional *belief* disebut juga dengan berpikir positif dan sebaliknya, irrasional *belief* ialah berpikir negatif.

Dalam Islam, kata *belief* disebut juga dengan *Zhann* yaitu dugaan, prasangka, persepsi atau keyakinan dalam diri seseorang, baik itu merupakan keyakinan terhadap sesuatu yang benar maupun keyakinan terhadap sesuatu yang salah. Prasangka sering disebut juga dengan persepsi yaitu cara pandang individu terhadap sesuatu.

Berprasangka baik dinamakan dengan *berhusnuzhan*, sedangkan berprasangka buruk disebut dengan *su'uzhan*. Berprasangka baik yang paling tinggi kualitasnya ialah kepada Allah. dan yang kedua terhadap diri sendiri.

Tidak banyak manusia yang menyadari bahwa keyakinan merekalah yang salah terhadap apa yang selama ini mereka pikirkan, yang menyebabkan timbul berbagai prasangka-prasangka yang buruk (*su'uzhan*) atau seringkali salah dalam mempersepsikan sesuatu, baik terhadap diri sendiri atau orang lain. Dalam Islam prasangka terbagi menjadi dua yaitu:

a. *Su'uzhan* (berburuk sangka) dalam Pandangan Islam

Marah dan *su'uzhan* adalah dua hal yang tak terpisahkan. Jika ada *su'uzhan*, pasti di dalamnya juga terkandung kemarahan serta kebencian. Untuk itulah Islam sangat tegas dalam memperingatkan umatnya agar senantiasa *berhusnuzhan*. Sebagaimana Firman Allah dalam surah al-Hujurat ayat 12 sebagai berikut:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اَجْتَنِبُوْا كَثِيْرًا مِّنَ الظَّنِّ اِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ اِثْمٌ وَّلَا تَجَسَّسُوْا
وَلَا يَغْتَبِ بَّعْضُكُمۡ بَعْضًا ۚ اَتُحِبُّ اَحَدُكُمْ اَنْ يَّأْكُلَ لَحْمَ اَخِيْهِ مَيِّتًا
فَكَرِهْتُمُوْهُ وَاَتَّقُوا اللّٰهَ ۚ اِنَّ اللّٰهَ تَوَّابٌ رَّحِيْمٌ ﴿١٢﴾

Artinya: *Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak dari prasangka (kecurigaan), sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa, dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain, dan janganlah ada diantara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, Sungguh Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang. (QS. al-Hujurat (49) : 12)*

Tafsirnya:

Hai mereka yang beriman, hindarilah prasangka-prasangkaan negatif terhadap orang-orang yang beriman. Kita menjauhkan diri dari sikap suka menuduh orang lain berbuat buruk, padahal tidak ada bukti-bukti yang kuat untuk membenarkan tuduhan itu. Kita haram berprasangka buruk (negatif) terhadap orang yang secara lahiriah tampak baik dan memegang amanat, apalagi menuduhnya melakukan kejahatan sebelum ada bukti. Mengapa Allah melarang kita berburuk sangka terhadap orang lain, karena sebagian dari berburuk sangka itu adalah dosa. *Zhan* atau prasangkaan yang dilarang di sini adalah berprasangka buruk hingga timbul tuduhan kepada orang lain.

Ayat di atas juga menegaskan bahwa sebagian dugaan adalah dosa yakni dugaan yang tidak berdasar. Biasanya dugaan yang tidak berdasar dan mengakibatkan dosa adalah dugaan buruk terhadap pihak lain. Ini berarti ayat

di atas melarang melakukan dugaan buruk yang tanpa dasar, karena ia dapat menjerumuskan seseorang ke dalam dosa.²⁰

Dari ayat di atas, dapat dipahami bahwa tentu kita tidak ingin memakan daging manusia, karena hanya orang yang tidak waras saja yang mau melakukannya. Inilah kerasnya larangan bersu'uzhan dalam Islam. Larangan ini tentu saja bertolak belakang dengan perintah agar manusia senantiasa berhusnuzhan (berbaik sangka) terhadap diri sendiri, kepada Allah, maupun kepada makhluk-Nya, dan menghindar dari prasangka-prasangka negatif. Karena pentingnya untuk berhusnuzhan, Nabi sampai menegaskan dalam sabdanya: “jangan sekali-kali salah seorang di antara kalian mati kecuali dalam keadaan berbaik sangka kepada Allah.” (HR. Muslim)

Adapun hadis yang berkenaan dengan ayat di atas ialah bahwa Ismail menceritakan kepada kami, ia berkata: Malik menceritakan kepadaku, dari Abu Zinad, dari Al-A'raj, dari Abu Hurairah r.a bahwa Rasulullah bersabda:

إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ وَلَا تَجَسَّسُوا, وَلَا تَنَافَسُوا, وَلَا تَدَابَرُوا, وَلَا تَحَاسَدُوا, وَلَا تَبَاغَضُوا, وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا.

Artinya:

Hati-hatilah kalian terhadap prasangka, karena prasangka adalah ucapan yang paling bohong. Dan janganlah saling memata-matai, janganlah saling bersaing, janganlah saling membelakangi, janganlah saling iri, dan janganlah saling membenci, melainkan jadilah hamba-hamba Allah yang bersaudara. (Shahih At-Tirmidzi, Muttafaq'alah)²¹

²⁰ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an)*, Vol 13..., hlm. 255.

²¹ Muhammad Luqman, *Syarah Adabul Mufrad*, Terj: M. Taqdir Arsyad, Jilid 2 (Jakarta, Griya Ilmu: 2009), hlm. 609.

Rasululah juga bersabda sebagai berikut:

ثَلَاثٌ لَا يَنْفَكُ الْمُؤْمِنُ عَنْهُنَّ الْحَسَدُ وَالظَّنُّ وَالطَّيْرَةُ .

Artinya: “Tiga perkara orang yang mu’min tidak dapat terlepas daripadanya ialah dengki, buruk sangka dan tanda sial.”²²

b. Husnuzhan (berbaik sangka) dalam Pandangan Islam

Islam memandang *husnuzhan* (berbaik sangka) sebagai sesuatu yang sangat penting. Dengan membiasakan *berhusnuzhan*, berarti orang tersebut telah menjalankan firman Allah di atas (QS. Al-Hujurat:12). Dengan begitu, ia sudah membuktikan keimanan dan ketaatannya pada perintah Allah. Sebagaimana Firman Allah dalam surah al-Anfal ayat 24 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا تَحْيِيكُمْ ۗ وَاعْلَمُوا
 أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ ۗ وَأَنَّهُ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ ﴿٢٤﴾

Artinya:Wahai orang-orang yang beriman, penuhilah seruan Allah dan seruan Rasul apabila dia (Rasu)l menyerumu kepada sesuatu yang memberi kehidupan kepadamu, dan ketahuilah bahwa sesungguhnya Allah membatasi antara manusia dan hatinya dan sesungguhnya kepada-Nyalah kamu akan dikumpulkan. (QS.al-Anfal (8) :24)²³

Tafsirnya:

Ayat diatas menjelaskan tentang orang-orang yang mengaku beriman dengan lidahnya, *perkenankanah* yakni buktikanlah pengakuan itu dengan memperkenankan dengan sungguh-sungguh seruan Allah dan Rasul apabila dia yakni Rasul menyeru kamu kepada apa yaitu ajakan apapun, karena

²² Imam al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin*, Terj: Moh. Zuhri (Semarang: Asy Syifa, 1994), Hlm. 607.

²³ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Artinya...*, hlm. 179.

seruan itu merupakan suatu yang menghidupkan kamu, dan ketahuilah bahwa sesungguhnya *Allah membatasi antara seseorang dan hatinya* yakni Allah Maha Mengetahui detak-detik dan menguasai seluruh jiwa dan raga manusia. Sehingga kalau Dia mau, Dia dapat memaksa setiap orang yang beriman dan memperkenankan seruan-Nya, tetapi Dia enggan melakukan hal tersebut dan menyerahkan kepada masing-masing untuk memilih apa yang dia kehendaki untuk kemudian dia pertanggungjawabkan.

Ayat ini mendapat perhatian yang luas dari para mufassir dan mereka berbeda pendapat dalam memahaminya. Sementara ulama membatasi makna Firman-Nya: *yang menghidupkan kamu* dalam hal-hal tertentu. Ada yang memahaminya dalam arti *mengajak kepada syahadah/gugur di jalan Allah*; ada juga dalam arti *ke surga*. Atau *kepada iman*. Penafisran al-jalalain, telah mendekati kebenaran ketika memahaminya dalam arti *persoalan-persoalan agama yang menjadi sebab kehidupan abadi*. Pendapat ini masih dapat dipahami dalam arti terbatas pada persoalan agama, padahal ia seharusnya dipahami dalam arti apapun ajakan yang disampaikan oleh Rasul saw. walaupun hal tersebut tidak berkaitan dengan ajaran agama. Thaba'thaba'i dengan panjang lebar menguraikan bahwa kehidupan menurut pandangan al-Qur'an mempunyai makna yang lebih dalam dari apa yang terlihat dalam pandangan sederhana.²⁴

Abu Salman Farhan al-Atsary mengemukakan bahwa:

Dalam Islam, perintah untuk *berhusnuzhan* berkaitan erat dengan perintah untuk bertauhid karena *husnuzhan* berhubungan dengan permasalahan akidah, yaitu tawakal, doa, ikhtiar, rahmat dan maghfiroh, serta taubat. Dengan demikian, kita bisa tahu bahwa *husnuzhan* dalam pandangan Islam termasuk sebuah ibadah. *Husnuzhan* juga akan membawa kita kepada ibadah lain yang lebih krusial yaitu menauhidkan Allah. Seperti yang kita tahu, semua takdir Allah berada di luar batas nalar manusia dan tidak bisa dihitung oleh otak ciptaan-Nya. Maka, bagaimana kita bisa menjalani rangkaian takdir itu dengan baik jika kita tidak yakin bahwa apa pun yang diberikan Allah untuk kita adalah demi kebaikan kita.²⁵

²⁴ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an)*, Vol 5..., hlm. 410.

²⁵ Abu Salman Farhan Al-Atsary, *The Amazing Husnudzon*, (Yogyakarta: Qudsi Media, 2014), hlm. 3

Abu Salman Farhan al-Atsary juga mengemukakan bahwa:

Seorang alim berkata; Untuk menemukan kebahagiaan yang sesungguhnya, kita tidak perlu jauh-jauh mencarinya sebab kebahagiaan itu sudah ada pada diri kita sendiri. ia (kebahagiaan) itu berada di pikiran yang positif dan kreatif, dalam khayalan kita yang indah, dalam optimisme, dan di hati yang selalu memancarkan kebaikan.²⁶

Dalam sebuah hadis, Rasulullah telah bersabda:

حَدِيثُ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى :
 أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي , وَ أَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ , ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي وَإِنْ
 ذَكَرَنِي فِي مَلَا , ذَكَرْتُهُ فِي مَلَا خَيْرٍ مِنْهُمْ وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ بِشِيرٍ , تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا وَإِنْ تَقَرَّبَ
 إِلَيَّ ذِرَاعًا , تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي , أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً. (رواه البخاري)

Artinya: Abu Hurairah *radhiyallahu ‘anhu* meriwayatkan, Nabi bersabda: Allah. berfirman: “Aku berada dalam prasangka hamba-Ku, dan aku selalu bersamanya jika ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku dalam dirinya, maka aku mengingatkannya dalam diri-Ku. Jika ia mengingat-Ku dalam perkumpulan, maka Aku mengingatkannya dalam perkumpulan yang lebih baik dari pada mereka. Jika ia mendekati diri kepada-Ku sejengkal, maka Aku mendekati diri kepadanya sehasta. Jika ia mendekati diri kepada-Ku sehasta, Aku menekatkan diri kepadanya sedepa. Dan jika ia mendatangi-Ku dengan berjalan, maka Aku mendatangnya dengan berlari.” (HR. Bukhari)²⁷

Al-Hafizh menjelaskan dalam *Al-Fath*, Ibnu Abi Hamzah menjelaskan, maksud *ظَنَّ* disini adalah ilmu. Al Qurthubi menjelaskan dalam *Al-Mufhim*, ada yang menyatakan, maksud dugaan hamba-Ku adalah dugaan

²⁶ *Ibid.* Hlm. 4.

²⁷ Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Muttafaqun’Alaih Shahih Bukhari Muslim (Himpunan Hadis Shahih yang disepakati Imam Bukhari & Imam Muslim)*, (Jakarta: Beirut Publishing, 2014), hlm. 1103.

terkabulnya doa saat berdoa, dugaan diterimanya tobat saat bertobat, dugaan ampunan saat memohon ampunan, dugaan mendapat balasan saat melakukan ibadah lengkap dengan syarat-syaratnya, berpegangan pada kebenaran janji Allah.

Maksud kalimat di atas, juga dijelaskan bahwa apabila seseorang menyangka bahwa Aku (Allah) menerima amal shalihnya, memberinya balasan berupa ganjaran, dan mengampuninya jika dia bertaubat, maka dia akan mendapatkan apa yang ia sangkakan kepada-Ku. Namun jika seseorang tidak memiliki prasangka bahwa Aku tidak akan melakukan semua itu, maka yang dia terima adalah seperti apa yang dia sangkakan kepada-Ku pula.²⁸

Al-Qurthubi menyatakan bahwa:

Hadis qudsi ini diperkuat sabda Nabi dalam hadis lain, “Berdoalah kepada Allah (dalam kondisi) kalian yakin dikabulkan.” Untuk itu, siapapun sepatutnya bersungguh-sungguh menjalankan kewajiban dengan merasa yakin bahwa Allah akan menerima dan mengampuninya, karena Allah tidak menyalahi janji. Sementara jika ia menduga Allah tidak menerima amalnya atau berdoa tidak ada gunanya, ini namanya berputus asa dari rahmat Allah, dan ini termasuk dosa besar. Siapa yang meninggal dunia dengan tetap beranggapan seperti itu, ia diserahkan pada dugaannya, seperti disebutkan dalam sebagian jalur lain hadis yang sama, maka hendaklah hamba-Ku mengira kepada-Ku seperti yang ia kehendaki.” Orang yang mengira mendapat ampunan namun tetap melakukan dosa, ini murni kebodohan dan terkecoh.²⁹

Dari uraian di atas, dapat dipahami bahwa *husnuzhan* dalam pandangan Islam merupakan pilar utama dari tegaknya perjalanan seorang anak Adam di atas muka bumi. Ada banyak perintah dan wasiat Nabi kepada sahabat agar senantiasa

²⁸ Wawan Djunaedi Sofandi, *Syarah Hadis Qudsi*, (Jakarta:Pustaka Azzam,2003), hlm. 115.

²⁹ Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Muttafaqun’Alaih Shahih Bukhari Muslim (Himpunan Hadis Shahih yang disepakati Imam Bukhari & Imam Muslim)...*, hlm. 1104

menjaga husnuzhan serta berbaik sangka terhadap Allah. Praktik husnuzhan di kalangan Nabi serta para sahabat juga sudah sangat jelas.

c. Data Medis Tentang Pentingnya *Husnuzhan*

Abu Salman Farhan al-Atsary mengemukakan bahwa:

Salah satu data medis mendukung dan menunjukkan bahwa *husnuzhan* adalah salah satu obat mujarab bagi berbagai macam penyakit. Bahkan, ada yang menyebutkan bahwa di antara yang menjadi penyebab penyakit hipertensi adalah karena sang penderita tidak terbiasa ber*husnuzhan*. Itulah mengapa salah satu hal yang disarankan oleh seorang dokter ketika menghadapi pasien dengan penyakit kronis adalah untuk percaya diri bahwa kita pasti akan sembuh. Bahkan dalam beberapa kasus, kepada para penderita penyakit tertentu seperti koma, yang dilakukan bukanlah terapi dengan obat kimia, melainkan terapi dengan suatu yang bisa membangkitkan kenangan yang lambat laun akan membuahkan pikiran positif bahwa hidupnya masih panjang dan sangat bermanfaat.³⁰

Dengan demikian, maka larangan Allah dalam surat al-Hujurat ayat 12 di atas tentu menjadi sangat beralasan. Bersegeralah membiasakan diri untuk ber*husnuzhan*, terus melatih diri untuk terus senantiasa ber*husnuzhan* kepada diri sendiri, kepada Allah, dan kepada lingkungan sekitar atas kesusahan ataupun kemalangan yang menimpa kita. Sebab, kekuatan *husnuzhan* justru akan tampak nyata jika kita praktikan ketika sedang mendapatkan ujian.

Sebaliknya, energi *husnuzhan* justru tidak akan muncul jika kita sedang berbahagia. Sebab pada umumnya ketika manusia bahagia, ia akan melupakan Tuhannya karena mereka merasa bahwa kehidupan mereka sudah tercukupi dan tidak lagi membutuhkan pertolongan. Bahkan, manusia terkadang cenderung

³⁰ Abu Salman Farhan Al-Atsary, *The Amazing Husnudzon...*, hlm. 12.

merasa tidak membutuhkan teman lagi, dan membuat mereka menjadi sombong dan angkuh.

Abu Salman Farhan al-Atsary juga mengemukakan bahwa:

Orang yang sombong akan mudah terkena penyakit karena mereka tidak memiliki kepercayaan kepada orang lain. Mereka merasa dirinya paling mampu, dan mereka akan lebih sering gagal serta kecewa dan pada akhirnya akan berujung kepada munculnya sikap *su'uzhan* (berburuk sangka).³¹

Dari kutipan di atas, dapat dipahami bahwa memang benar bahwa membiasakan diri untuk *berhusnuzhan* merupakan pekerjaan yang sangat berat dan terkadang berlawanan dengan kehendak hati. Namun meski demikian, kita harus tetap berusaha untuk melakukannya jika ingin mendapatkan jaminan kehidupan yang lebih baik.

d. Rahasia Husnuzhan

Abu Salman Farhan al-Atsary mengemukakan bahwa:

Ketika seseorang membiasakan diri untuk *berhusnuzhan*, maka ia akan mendapatkan pengaruh yang positif yaitu: siapa saja yang berpikir positif, maka ia akan senantiasa berperilaku positif. Jika orang tersebut selalu berperilaku positif, maka ia pun akan memiliki kebiasaan yang juga positif, akhirnya jika ia sudah memiliki kebiasaan positif, maka segala yang dihasilkannya juga akan menjadi positif. Berawal dari pikiran, diaplikasikan dalam tindakan, sehingga menjelma menjadi kebiasaan, dan akhirnya menghasilkan sesuatu yang positif. Tidak semua orang bisa menjalani siklus tersebut, dan hanya mereka yang dirahmati Allah saja yang bisa melakukannya.³²

Dari uraian di atas, dapat dipahami bahwa dengan *ber-positive thinking* (*husnuzhan*), kita akan mendapatkan kebahagiaan yang tak terkira. Kita akan

³¹ *Ibid.* Hlm. 14

³² *Ibid.* Hlm. 14.

selalu memenangi setiap ujian hidup karena kita selalu bisa menafsirkan ujian yang kita terima dengan pikiran yang positif. *Positive thinking (husnuzhan)* juga akan menghasilkan perbuatan yang baik, baik bagi diri sendiri maupun terhadap sesama. Kita akan menjadi contoh, disegani, dan dihormati oleh orang lain karena kita selalu berperilaku baik dan menjadi penebar kebaikan atau (*positive action*).

Setelah mendapatkan *positive action* (perbuatan yang positif), maka kita akan mendapatkan kebiasaan baik (*positive habits*). Inilah yang menjadi idaman dari seluruh makhluk, sebab kebiasaan positif biasanya akan melahirkan kecintaan dari manusia dan juga sang pencipta.³³ Lantas apa balasan bagi mereka yang bisa menjalankan siklus *husnuzhan* secara lurus?

Allah menjawab dalam Firman-Nya surah al-Mursalat ayat 41-43 sebagai berikut:

إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي ظِلِّ وَعُيُونٍ ﴿٤١﴾ وَفَوْكِهِ مِمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٤٢﴾ كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿٤٣﴾

Artinya: *Sungguh, orang-orang yang bertakwa berada dalam naungan (pohonan surga yang teduh) dan (di sekitar) mata air. Dan (mendapatkan) buah-buahan yang mereka sukai. (Katakan kepada mereka), “Makan dan minumlah dengan rasa nikmat sebagai balasan dari apa yang telah kamu kerjakan.” (QS. al-Mursalat (77) : 41-43)*

Tafsirnya:

Ayat di atas menjelaskan sekelumit dari ganjaran yang menanti orang-orang bertakwa. Allah berfirman: Sesungguhnya orang-orang bertakwa yang mantap ketakwaannya berada di dalam naungan-naungan yang sangat teduh dan di sekitar mata air-mata air yang mengalir jernih. Dan juga aneka buah-

³³ *Ibid.* Hlm. 15.

buah dan hidangan surgawi yang mereka inginkan. Dikatakan kepada mereka “makan dan minumlah dengan menyenangkan yakni lezat, nyaman dan tanpa dampak negatif karena yakni lezat, nyaman dan tanpa dampak negatif karena yakni sebagai imbalan apa yang telah kamu kerjakan dalam kehidupan duniawi dahulu”.³⁴

Dari uraian di atas, dapat dipahami bahwa pengaruh yang terakhir dari berpikir positif adalah mendapatkan hasil yang juga positif, yang merupakan keinginan seluruh makhluk bernyawa. Manusia menginginkan kenikmatan serta kenyamanan dalam hidup. Dengan kata lain, dengan *berhusnuzhan* merupakan awal dari terciptanya *rahmatan lil ‘alamin* di atas muka bumi ini.

Untuk mendapatkan hasil yang positif dalam segala hal, dibutuhkan pikiran yang positif (*husnuzhan*) dalam segala hal juga, dan semua itu akan didapatkan jika kita mau bersusah payah dan bekerja keras melatih diri untuk senantiasa *berhusnuzhan*. Bukankah Allah telah menjamin surga bagi orang yang mau bekerja keras dalam menjalankan perintah-Nya?

Allah berfirman dalam surah an-Nisa ayat 95-96 sebagai berikut:

لَا يَسْتَوِي الْقَاعِدُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ غَيْرُ أُولِي الضَّرَرِ وَالْمُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فَضَّلَ اللَّهُ الْمُجَاهِدِينَ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ عَلَى الْقَاعِدِينَ دَرَجَةً وَكُلًّا وَعَدَ اللَّهُ الْحُسْنَىٰ وَفَضَّلَ اللَّهُ الْمُجَاهِدِينَ عَلَى الْقَاعِدِينَ أَجْرًا عَظِيمًا ﴿٩٥﴾
 دَرَجَاتٍ مِّنْهُ وَمَغْفِرَةً وَرَحْمَةً ۗ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا ﴿٩٦﴾

Artinya: *Tidaklah sama antara orang beriman yang duduk (yang tidak ikut berperang) tanpa mempunyai uzur (halangan) dengan orang-orang yang*

³⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an)* Vol 14..., hlm 638.

berjihad di jalan Allah dengan harta mereka dan jiwanya. Allah melebihkan derajat orang-orang yang berjihad dengan harta dan jiwanya atas orang-orang yang duduk (tidak ikut berperang tanpa halangan). Kepada masing-masing, Allah menjanjikan (pahala) yang baik (surga) dan Allah melebihkan orang-orang yang berjihad atas orang yang duduk dengan pahala yang besar. (QS.an-Nisa (4) : 95-96)³⁵

Dari urian di atas, dapat dipahami bahwa konsep *belief* dalam teori REBT menurut perspektif Islam ialah keyakinan yang ada di dalam diri manusia, yang disebut dengan *Zhann* yang artinya prasangka, persepsi dan dugaan. Dalam Islam prasangka terbagi menjadi dua yaitu prasangka baik yang disebut dengan *husnuzhan* dan prasangka buruk disebut juga dengan *su'uzhan*.

D. Konsep *Consequences* dalam Islam

Dari penjelasan bab sebelumnya, telah dijelaskan bahwa konsekuensi merupakan sebuah reaksi emosional seseorang sebagai akibat atau reaksi dalam bentuk perasaan sedih atau senang. Individu mempercayai bahwa munculnya reaksi tersebut disebabkan karena peristiwa yang menimpa dirinya, baik itu peristiwa yang menyenangkan yang membuatnya bahagia atau peristiwa yang tidak menyenangkan.

Dalam Islam, konsekuensi disebut juga dengan dampak. Setiap peristiwa atau kejadian yang dialami oleh seorang individu tentunya akan berdampak terhadap perasaannya. Dampak yang dirasakan oleh individu dari peristiwa yang ia alami tersebut bisa saja berdampak baik yaitu berupa dukungan dalam bentuk

³⁵ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Artinya...*, hlm. 94.

keyakinan yang rasional, namun bisa juga akan berdampak buruk yang diiringi oleh keyakinan yang irrasional.

Sebagaimana yang telah disebutkan pada pembahasan sebelumnya bahwa setiap makhluk Allah yang hidup di dunia ini tidak ada yang bisa menolak setiap peristiwa yang akan menimpa dirinya, dan tidak ada pula peristiwa yang bisa di tolak. Setiap peristiwa yang terjadi di dalam kehidupan manusia tidak terlepas dari perasaan bahagia dan rasa bersedih, yaitu ketika diberi nikmat, maka akan berdampak baik terhadap manusia yaitu berupa perasaan gembira dan senang serta bersyukur. Namun sebaliknya, ketika manusia diberikan cobaan berupa musibah, maka dampak yang dirasakan oleh kebanyakan manusia ialah munculnya keyakinan yang irrasional atau pemikiran negatif yang ia yakini terhadap peristiwa yang menimpa dirinya.

Keyakinan irrasional (pemikiran negatif) yang di yakini seseorang terhadap peristiwa yang menimpa dirinya akan berdampak buruk bagi diri individu tersebut seperti adanya perasaan menduga-duga, mudah mengeluh, merasa putus asa, berkeluh kesah, cemas dan merasa stress, serta mencoba mencari jalan yang tidak di ridhai oleh Allah untuk menyelesaikan masalahnya, dan dalam Islam, keyakinan irrasional di atas sangat bertolak belakang dengan yang diperintahkan Allah.

Adapun ayat al-Qur'an yang menerangkan tentang manusia yang berkeluh kesah terdapat dalam surah al-Ma'arij ayat 19-21 sebagai berikut:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾

Artinya: 19. *Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah (gelisah), (20) apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, (21). Dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir. (QS. al-Ma'arij: 19-21)*

Tafsirnya:

Ayat di atas menggambarkan sebab yang mengantar manusia pada kedurhakaan. Allah berfirman: *Sesungguhnya jenis manusia diciptakan bersifat gelisah dan rakus.* Ini tercermin pada sikapnya yang *apabila ia disentuh* yakni ditimpa *kesusahan ia sangat berkeluh kesah*, dan *apabila ia mendapat kebaikan* seperti limpahan harta atau rezeki lainnya *ia amat kikir.* Kata hulu'an terambil dari kata hala' yang berarti cepat gelisah atau berkeinginan meluap-luap semacam rakus. Thaba'Thaba'i mengomentari ayat di atas antara lain bahwa keinginan manusia meraih segala sesuatu yang merupakan potensi manusiawi yang dilekatkan Allah pada diri manusia, bukannya keinginan untuk meraih segala sesuatu yang baik atau buruk, tapi keinginan untuk meraih apa yang dinilainya baik dan bermanfaat bagi dirinya.

Ayat di atas membicarakan tentang kehidupan, yaitu gambaran tentang manusia dengan sifat-sifat dan ciri-ciri tetapnya. Yaitu "keluh kesal" ketika ditimpa kesusahan dan kesedihan. Ia mengira bahwa kesedihannya itu bersifat abadi, kekal, dan tiada yang dapat menghilangkannya. Ia juga mengira bahwa masa-masa yang akan datang itu akan terus menjadi petaka baginya. Maka, dipenuhinya hatinya dengan bermacam-macam kesedihan, keburukan, dan duka nestapa. Sehingga, ia tidak pernah membayangkan bahwa di sana tidak akan ada keterlepasan dari kesedihan ini, dan ia tidak mengharapkan perubahan dari Allah. Karena itu, ia dimakan oleh kesedihan dan dirobek-robek oleh keluh kesah. Hal itu disebabkan ia tidak berlindung kepada pilar penangga yang amat kuat bagi azamnya, dan menggantungkan segala cita-cita dan harapan kepada-Nya. Selain itu, sifat-sifat dan ciri-ciri tetapnya yang lain adalah "sangat kikir" terhadap kebaikan jika ia mendapatkannya. Ia mengira bahwa kebaikan dan keberhasilannya itu adalah karena usaha dan jerih payah nya sendiri. karena itu, ia lantas bersikap kikir kepada orang lain, dan memonopoli kekayaan itu untuk pribadinya sendiri, sehingga ia menjadi budak dari kerakusannya sendiri. hal itu disebabkan karena ia tidak mengerti hakikan rejeki dan peranannya. Ia tidak melihat kebaikan Tuhan padanya, karena hatinya sudah kosong dari merasakan keberadaan dan campur tangan-Nya.³⁶

³⁶ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an, (Di bawah naungan Al-Qur'an)*, Jilid 12 (Jakarta: Gema Insani Press, 2001), hlm. 24.

Allah juga berfirman dalam surah Yunus ayat 12 sebagai berikut:

وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنْبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ

مَرَّ كَأَن لَّمْ يَدْعُنَا إِلَى ضُرِّ مَسَّهُ ۚ كَذَلِكَ زُيِّنَ لِلْمُسْرِفِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٢﴾

Artinya: *Dan apabila manusia disentuh mudharat, dia berdoa kepada kami dalam keadaan berbaring, duduk atau berdiri, tetapi setelah Kami hilangkan bahaya itu darinya, dia berlalu seolah-olah dia tidak pernah berdoa kepada Kami menyangkut bahaya yang telah menimpanya. Begitulah diperintahkan untuk orang-orang yang melampaui batas, apa yang selalu mereka kerjakan.* (QS. Yunus (10) :12)

Tafsirnya:

Ayat ini menjelaskan bahwa manusia ketika mengalami bencana tidak bersabar, dan ketika menerima nikmat tidak bersyukur. *Dan apabila manusia disentuh* walau sedikit *mudharat*, yakni keburukan atau bahaya walau akibat ulahnya sendiri *dia berdoa kepada Kami* sambil mengakui kesalahan dan keagungan Kami. *Dia berdoa dalam keadaan berbaring* sambil beristirahat atau dalam keadaan *duduk* santai atau dalam keadaan *berdiri* menunjukkan keseriusannya berdoa, *tetapi setelah Kami hilangkan bahaya itu darinya, dia berlalu* menelusuri jalannya yang sesat, *seolah-olah dia tiak pernah berdoa* mengakui kekuasaan kami sambil bermohon kepada Kami *menyangkut bahaya yang telah menimpanya*, yakni kiranya Kami menyingkirkan bahaya itu darinya. *Begitulah diperindah* oleh setan *untuk orang-orang yang melampaui batas*, yakni kedurhaaan yang selalu mereka kerjakan.

Kata (مَرَّ) marra/berlalumemberi gambaran yang sangat jelas tentang sikap mereka yang durhaka. Ketika kesulitan menimpanya ia berdoa dengan serius kepada Allah. memohon bantuan-Nya, tetapi ketika kesulitannya telah diatasi oleh-Nya, ia lupa.³⁷

Dari uraian di atas, dapat dipahami bahwa untuk menghindari diri dari berbagai macam prasangka atau dugaan yang menimbulkan diri menjadi cemas, resah, putus asa dan terhindar dari berkeluh kesah ialah dengan cara berpikir positif atau senantiasa selalu ber*husnuzhan* (berprasangka baik) yaitu ketika

³⁷ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an)*, Vol 6 ..., hlm. 34.

ditimpa peristiwa yang menyenangkan maka hendaklah kita harus selalu bersyukur atas segala apa yang diberikan oleh Allah. dan tidak berkeluh kesah ketika diberikan suatu ujian berupa cobaan baik berupa penyakit atau mengalami kecelakaan, atau dipecat dari pekerjaan dan lain-lain. Ketika manusia diberikan sebuah cobaan, hendaklah harus banyak bersabar. Sebagaimana hadis Rasulullah saw. sebagai berikut:

وَعَنْ أَبِي يَحْيَى صُهِيبِ بْنِ سِنَانَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ, وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ (رواه مسلم).

Artinya:

Abu Yahya, Shuhaib bin Sinan ra., berkata bahwa Rasulullah saw. bersabda, “Sungguh unik urusan orang yang beriman itu. Semua urusannya, baik baginya. Hal itu hanya dimiliki oleh orang yang beriman. Jika dia memperoleh kegembiraan, dia bersyukur, dan itu baik baginya. Jika ditimpa kesulitan, dia bersabar, dan itu baik baginya.” (H.R. Muslim)³⁸

Dari hadis di atas, dapat dipahami bahwa dalam kehidupan seorang muslim, baik senang maupun susah, merupakan kebaikan dan bernilai pahala disisi Allah. Seorang mukmin sejati (hamba Allah) hendaklah senantiasa selalu bersyukur kepada Allah di waktu senang, dan bersabar di waktu susah, sehingga mendapatkan kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Sementara itu, orang yang imannya lemah akan menggerutu dan marah ketika ditimpa musibah, sehingga ia mendapatkan dua keburukan, yakni kesulitan hidup dan dosa karena

³⁸ Imam Nawawi. *Syarah & Terjemah Riyadhus Shalihin*, Jilid 1, Terj: Muhil Dhofir (Jakarta: Al-I'tishom, 2011), hlm. 57.

ketidaksabarannya. Ia juga tidak bisa mengukur besarnya nikmat yang telah Allah berikan kepadanya, sehingga tidak bisa mensyukuri dan melaksanakan kewajibannya. Oleh karena itu, nikmat yang ada padanya berubah menjadi bencana.

Adapun cara bersyukur kepada Allah ialah dengan cara bersyukur dengan hati, yaitu mengetahui bahwa Allah., Zat pemberi berbagai jenis nikmat. “Manusia cenderung memuji orang yang memberi, tapi tidak bersyukur kepada Zat yang memberi”.³⁹

Allah berfirman dalam surah Ibrahim (14) ayat 7 sebagai berikut:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ^ط وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya: “Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat pedih.”(QS. Ibrahim:7)

Tafsirnya:

Nabi Muhammad. lebih jauh diperintahkan agar mengingat juga ucapan lain yang disampaikan Nabi Musa as. kepada umatnya, agar beliau pun menyampaikannya kepada umat Islam. Nabi Musa as. berkata kepada kaumnya: “Sesungguhnya Aku yakni Allah bersumpah demi kekuasaan-Ku, jika kamu bersyukur pasti Aku tambah nikmat-nikmat-Ku kepada kamu karena sungguh amat melimpah nikmat-Ku. Karena itu maka berharaplah yang banyak dari-Ku dengan mensyukurinya dan jika kamu kufur yakni mengingkari nikmat-nikmat yang telah Ku anugerahkan, dengan tidak menggunakan dan memanfaatkannya sebagaimana Ku-kehendaki, maka akan Ku-kurangi nikmat itu bahkan kamu terancam mendapat siksa-Ku sesungguhnya siksa-Ku dengan berkurang atau hilangnya nikmat itu, atau jatuhnya petaka atas kamu akan kamu rasakan amat pedih.

³⁹ Syekh Muhammad Shalih, Jagalah Hati Raih Ketenangan, Cet 1 (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2006), hlm. 155.

Sementara ulama tidak menilai ayat ini sebagai lanjutan ucapan Nabi Musa as., tetapi ini adalah pernyataan langsung dari Allah. ayat di atas secara tegas menyatakan bahwa jika bersyukur maka pasti nikmat Allah akan ditambahnya, tetapi jika berbicara tentang kufur nikmat, tidak ada penegasan bahwa pasti siksa-Nya akan jatuh. Ayat ini hanya menegaskan bahwa siksa Allah pedih. Jika demikian, penggal akhir ayat ini dapat dipahami sekedar sebagai ancaman. Disisi lain, tidak tertutup kemungkinan keterhindaran dari siksa duniawi bagi yang mengkufuri nikmat Allah. Bahkan boleh jadi nikmat tersebut ditambah-Nya dalam rangka mengulur kedurhakaan.⁴⁰ Allah juga berfirman dalam surah Fathir (35) : 3 sebagai berikut:

يٰٓأَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ ۚ هَلْ مِنْ خَلْقٍ غَيْرِ اللَّهِ يَرْزُقُكُمْ مِّنَ السَّمَاءِ
وَالْأَرْضِ ۚ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ ۚ فَآَنِي ۚ تَتَوَفَّكُونَ ﴿٣﴾

Artinya: “Wahai manusia, ingatlah akan nikmat Allah kepadamu. adakah pencipta selain Allah yang dapat memberikan rezeki kepadamu dari langit dan bumi? tiada Tuhan selain Dia, maka mengapa kamu berpaling (dari ketaudidan)? (QS. Fathir :3)

Tafsirnya:

Wahai sekalian umat manusia, perhatikanlah nikmat-nikmat Allah dan peliharalah dengan mengenal hal dan penciptaan-Nya. Dan menyembahlah kepada-Nya semata-mata. Karena Dia-lah yang tangan-Nya terletak rizki dan makanan-makanan bagi kalian. Maka ke arah manakah kamu dapat dipalingkan dari pada-Nya setelah begitu jelas kebenaran dan begitu nyata tanda buktinya.⁴¹

Tafsirnya:

Setelah menjelaskan sekelumit kuasa-Nya dan limpahan rahmat-Nya, serta menegaskan kuasa-Nya memberi dan menahan rezeki, maka kini Allah mengajak seluruh manusia bahwa: Hai seluruh manusia, ingat dan sebut-sebutlah serta syukurilah nikmat Allah kepada kamu baik yang dalam bentuk anugerah kebajikan maupun keterhindaran dari keburukan, karena semua itu adalah berkat anugerah dan rahmat-Nya. Adakah walau satu pencipta selain

⁴⁰ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an)*, Vol 7 ..., hlm. 22.

⁴¹ Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi, (Juz 22,23 dan 24)*, (Semarang: Toha Putra, 1992), hlm. 183

Allah yang senantiasa atau walau sekali memberikan kamu rezeki dari langit dan bumi? Pasti tidak ada! Karena tidak ada Tuhan pengasa dan pengatur alam raya lagi yang berhak disembah selain Dia; maka mengapakah kamu berpaling dan mengingkari keesaan-Nya?

Thaba'thaba'i menjadikan ayat di atas sebagai bukti keesaan-Nya dalam mengendalikan dan mengatur seluruh persoalan. Ulama itu menjelaskan pendapatnya ini dengan menyatakan, bahwa yang disembah barulah wajar dinamai Tuhan apabila Dia kuasa mengatur semua persoalan manusia dan selain manusia. Dengan demikian, Dia yang Maha Suci itu adalah Tuhan yang tiada Tuhan selain Dia karena Dia yang mengatur urusan manusia dengan limpahan nikmat-Nya yang mereka nikmati (makhluk-Nya).⁴²

Dari uraian di atas, dapat dipahami bahwa dalam kehidupan adakalanya cobaan dan ujian datang secara bersamaan dan beruntun kepada seseorang. Cobaan tersebut membuatnya menderita dan mengalami berbagai kesulitan dan kesusahan, sehingga kehidupan menjadi sempit sampai kepada satu kondisi dimana dirinya ditimpa kesedihan dan kebingungan. Semua itu adalah ujian dari Allah supaya orang mukmin menempuh jalan surga dengan cara yang wajar.

Jika manusia tersebut lulus dalam ujian, yaitu dengan bersabar dan mengharapkan pahala dari Allah. tidak pernah bosan dan putus asa, karena mengetahui bahwa semua itu bersumber dari qadha dan takdir Allah, maka ia akan merasa tenteram, dan mendapatkan perlindungan dari Allah. maka hilanglah segala kebingungan dan kesedihan dalam dirinya, serta bebas dari segala kesempitan, dan selamat dari segala penyakit. Sebagaimana firman Allah dalam surah al-Baqarah ayat 45 sebagai berikut:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

⁴² Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an)*, Vol 7 ..., hlm. 429.

Artinya: “Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) shalat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu.”⁴³ (QS. al-Baqarah (2): 45)

Tafsirnya:

Untuk memampukan manusia dalam mengatasi keinginan rendahnya yang tersembunyi dan membersihkan pikiran dari cinta jabatan dan kedudukan, al-Qur’an berkata, “Jadikanlah sabar dan shalat sebagai permintaan tolongmu (kepada Allah); dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu’. Kesabaran di sini ditafsirkan puasa dan keteguhan hati pada saat mengalami kesulitan, sedangkan shalat merupakan sebuah hubungan dengan Allah dan sebagai sarana komunikasi dengan Maha Penolong ini.”⁴⁴

Allah berfirman dalam surah az-Zumar ayat 10 sebagai berikut:

قُلْ يٰۤاَعْبَادِ اللّٰهِ اٰمَنُوْا اَتَّقُوْا رَبَّكُمْ ۗ لِلَّذِيْنَ اَحْسَنُوْا فِيْ هٰذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ ۗ
 وَاَرْضُ اللّٰهِ وٰسِعَةٌ ۗ اِنَّمَا يُؤَقِّبُ الصّٰبِرُوْنَ اَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿۱۰﴾

Artinya: “Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas.” (QS. az-Zumar: 10)

Tafsirnya:

Kebajikan duniawi yang dialami oleh seorang mukmin, paling sedikit adalah ketenangan batin. Dalam konteks ini Nabi. bersabda: “Sungguh menakjubkan keadaan seorang mukmin. Sungguh segala keadaannya selalu baik buat dirinya, dan ini tidak diperoleh kecuali siapa yang mukmin. Jika ia mendapat kesenangan, ia bersyukur, maka ini baik bagi dirinya, dan bila ia ditimpa

⁴³ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Artinya...*, hlm. 7.

⁴⁴ Allamah Kamal Faqih, *Tafsir Nurul Qur’an*, Jilid 1, Cet. ke 2 (Jakarta: Al-Huda, 2006), hlm. 188.

musibah, ia bersabar, ini pun baik baginya” (HR. Muslim melalui Shuhain Ibn Sinan).⁴⁵

Dari uraian di atas, dapat dipahami bahwa sudah jelas bahwasanya sabar itu merupakan kebaikan yang diberikan Allah kepada manusia. Rasulullah saw. bersabda:

مَا أُعْطِيَ أَحَدٌ مِنْ عَطَاءٍ خَيْرٌ وَلَا أَوْسَعُ مِنَ الصَّبْرِ

Artinya: “Tidaklah seseorang diberi sesuatu yang lebih baik dan lebih luas dari kesabaran.” (HR. Muslim)

E. Konsep *Dispute* menurut Perspektif Islam

Sebagaimana telah dikaji pada pembahasan teori, yaitu dalam teori REBT Albert Ellis memperkenalkan sebuah teori tentang kepribadian, diantaranya disebut dengan *dispute* (D) atau *dispute* irrasional *beliefs* yaitu keyakinan-keyakinan irrasional yang terdapat dalam diri individu yang saling bertentangan dan membantah apa yang dipikirkan, yaitu seorang klien tidak ingin mengungkapkan apa yang sebenarnya ia alami.

Dalam Islam, keyakinan yang bertenangan dengan apa yang sebenarnya terjadi disebut juga dengan berbohong, menutup-nutupi atau menyembunyikan hal-hal yang terdapat di dalam hatinya. seseorang yang menyembunyikan apa yang sebenarnya terjadi tentu disebabkan karena beberapa faktor, diantaranya ialah merasa malu, merasa masalahnya adalah sebuah aib, dan takut kehilangan teman di sekitarnya, sehingga ia menjadi seseorang yang tertutup.

⁴⁵ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, (Pesan, Kesan dan Kerasian Al-Qur'an)* Vol 12, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 198.

Ketika seseorang tidak berkata jujur, maka muncul keragu-raguan di dalam hatinya yang disebabkan oleh keyakinan yang irrasional yang saling bertentangan yaitu tidak sesuai apa yang dikatakan dengan yang dikerjakan. Hal yang demikian terdapat dalam firman Allah dalam surah ash-Saff ayat 2-3 sebagai berikut:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ ﴿٢﴾ كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ ﴿٣﴾

Artinya: 2. *Wahai orang-orang yang beriman! Mengapa kamu mengatakan sesuatu yang tidak kamu kerjakan? (3) (Itu) sangatlah dibenci di sisi Allah jika kamu mengatakan apa-apa yang tidak kamu kerjakan. (QS.ash-Saff: 2-3)*

Abu Umamah berkata: Rasulullah bersabda:

إِنَّ الْكُذِبَ بَابٌ مِنْ أَبْوَابِ النِّفَاقِ

Artinya: “*Sesungguhnya dusta itu salah satu pintu dari pintu-pintu nifaq.*”⁴⁶

Rasulullah juga bersabda sebagai berikut:

إِيَّكُمْ وَ الْكُذِبَ فَإِنَّهُ مَعَ الْعُجُورِ وَهُمَا فِي النَّارِ

Artinya: “*Jauhilah dusta, sesungguhnya dusta itu bersama perbuatan keji dan keduanya di neraka.*”⁴⁷

⁴⁶ Imam al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin*, (Jakarta: Republika, 2012), hlm. 382.

⁴⁷ *Ibid.* Hlm. 382.

Dari hadis di atas, dapat dipahami bahwa hati manusia juga ikut berperan terhadap suatu hal yang ia yakini, baik itu keyakinan yang rasional maupun keyakinan yang irrasional. Seseorang yang tidak jujur terhadap diri sendiri dan terhadap orang lain, ia akan merasakan ketidaknyamanan dan sering tertutup sehingga menyebabkan timbulnya stress akibat pemikiran yang menumpuk.

Dalam Islam, manusia diperintahkan untuk memandang baik urusan yang sedang dihadapi. Masalah tersebut terdapat dalam surah Yusuf ayat 18 sebagai berikut:

وَجَاءُوا عَلَىٰ قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ ۚ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ ۗ
وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ ﴿١٨﴾

Artinya: “Sebenarnya hanya dirimu sendirilah yang memandang baik urusan yang buruk itu, maka hanya bersabar itulah yang terbaik. Dan kepada Allah saja memohon pertolongan-Nya terhadap apa yang kamu ceritakan. (QS. Yusuf: 18)

Dari ayat di atas dapat dipahami bahwa, sabar yang terbaik adalah ketika tidak disertai keluh kesah, serta tidak mengadukan musibah yang menimpa kepada sesama manusia, karena sesungguhnya hanya kepada Allah semata tempat kita mengadukan segala sesuatu yang sedang kita alami. Sebagaimana firman Allah dalam surah Yusuf ayat 86 sebagai berikut:

... إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ

Artinya: “Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Dan aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui.”
(QS. Yusuf: 86)

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan. Maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Adapun konsep utama teori *Rational Emotive Behavior Therapy* ialah pola berpikir manusia itu sangat dipengaruhi oleh emosi, demikian pula sebaliknya emosi sangat dipengaruhi oleh pola pikir manusia. Emosi seseorang disebabkan dan dikendalikan oleh pikiran, oleh karena itu berpikir dan beremosi itu bukanlah dua proses yang terpisah, melainkan merupakan dua hal yang saling berkaitan.
2. Konsep *Activity* dalam teori *Rational Emotive Behavior Therapy* menurut perspektif Islam merupakan hal-hal atau peristiwa yang menggerakkan individu. Setiap peristiwa yang terjadi di dalam kehidupan umat manusia tidak pernah terlepas dari yang namanya campur tangan Tuhan. Sebagaimana telah disebutkan dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Muslim, bahwa setiap peristiwa yang kita alami tentu ada yang menyenangkan dan ada juga peristiwa yang tidak menyenangkan. Dalam kehidupan, kita tidak bisa menolak sesuatu yang telah ditakdirkan kepada kita, dan tidak bisa menolak kejadian yang akan menimpa kita, namun dibalik itu semua hidup ini tidak lebih dari dua hal yaitu ketika manusia diberikan kebahagiaan

maka hendaklah ia bersyukur. Sebaliknya, ketika manusia ditimpakan sebuah musibah maka hendaklah ia bersabar atas apa yang ditimpakan. karena dibalik peristiwa yang menimpa manusia tentu ada hikmahnya.

3. Konsep *Belief* dalam teori *Rational Emotive Behaviour Therapy* menurut perspektif Islam ialah keyakinan negatif terhadap apa yang dipikirkan yang menyebabkan timbulnya berbagai prasangka, dan kecurigaan. Dalam Islam kata *belief* disebut juga dengan *Zhann* yaitu dugaan, prasangka, atau keyakinan dalam diri seseorang, baik itu keyakinan terhadap sesuatu yang benar maupun keyakinan terhadap sesuatu yang salah. Berprasangka baik disebut dengan *berhusnuzhan*, sedangkan berprasangka buruk disebut dengan *su'uzhan*. Berprasangka baik yang paling tinggi kualitasnya ialah kepada Allah swt. dan yang kedua terhadap diri sendiri. Firman Allah dalam surah al-Hujurat ayat 12 secara tegas melarang kita manusia untuk berprasangka buruk atau berpikiran irrasional terhadap hal-hal atau peristiwa yang kita hadapi.
4. Konsep *consequences* dalam teori *Rational Emotive Behaviour Therapy* menurut perspektif Islam merupakan sebuah reaksi emosional atau dampak dari peristiwa yang menimpa dirinya. Dampak yang dirasakan oleh individu dari peristiwa yang ia alami tersebut bisa saja berdampak baik yaitu berupa dukungan dalam bentuk keyakinan yang rasional, namun bisa juga akan berdampak buruk yang diiringi oleh keyakinan yang irrasional. Individu mempercayai bahwa munculnya reaksi atau dampak tersebut disebabkan karena peristiwa yang

menimpa dirinya, baik itu peristiwa yang menyenangkan atau sebaliknya. Keyakinan irrasional yang di yakini terhadap peristiwa yang menimpa dirinya akan berdampak buruk bagi diri individu tersebut seperti munculnya perasaan menduga-duga, mudah mengeluh, berputus asa, berkeluh kesah, cemas dan merasa stress. Dampak buruk di atas, tidak akan terjadi pada diri individu apabila kita menjalani hidup sesuai dengan firman Allah swt. dalam Qs. az-Zumar ayat 10 yang memerintahkan kita untuk senantiasa bersabar apabila ditimpa musibah, dan selalu bersyukur apabila mendapat kesenangan.

5. Konsep *Dispute* dalam teori *Rational Emotive Behaviour Therapy* menurut perspektif Islam ialah keyakinan-keyakinan irrasional yang terdapat dalam diri individu yang saling bertentangan dan membantah apa yang dipikirkan. Dalam Islam, keyakinan yang bertenangan dengan apa yang sebenarnya terjadi disebut juga dengan berbohong, menutup-nutupi atau menyembunyikan hal-hal yang terdapat di dalam hatinya. seseorang yang tidak jujur tentang apa yang terjadi tentu disebabkan karena beberapa faktor, diantaranya ialah merasa malu, merasa masalahnya adalah sebuah aib, dan takut kehilangan teman di sekitarnya, sehingga ia menjadi seseorang yang tertutup. Ketika seseorang tidak berkata jujur, maka muncul keragu-raguan di dalam hatinya yang disebabkan oleh keyakinan yang irrasional yang saling bertentangan yaitu tidak sesuai apa yang dikatakan dengan yang dikerjakan sebagaimana dalam Qs. as-Saff diterangkan ahwa Allah

sangat membenci orang-orang yang mengatakan apa yang mereka tidak kerjakan. Dalam Qs. Yusuf ayat 18, kita diperintahkan untuk memandang baik urusan yang buruk, senantiasa bersabar dan hanya kepada Allah lah satu-satunya tempat kita memohon pertolongan dan hanya kepada Allah lah tempat kita mengadukan segala sesuatu yang kita alami.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis ingin mengemukakan beberapa saran menyangkut karya ilmiah yang secara khusus membahas tentang Konsep Pemikiran Irrasional Albert Ellis dalam teori *Rational Emotive Behaviour Therapy* menurut Perspektif islam. Adapun saran-saran yang ingin diajukan kepada berbagai pihak terkait dengan penelitian ini yaitu:

1. Diharapkan kepada pihak perpustakaan untuk menambah koleksi buku tentang konseling pada bagian teknik dan pelaksanaan proses konseling baik berupa buku terjemahan dan buku ciptaan dalam negeri.
2. Diharapkan kepada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam agar mampu menjadikan al-Qur'an dan hadits sebagai landasan dalam membentuk kepribadian dan keilmuannya, sehingga perlu memperbanyak penelitian dan pengkajian berbagai ilmu termasuk bimbingan dan konseling dari sudut pandang Islam.
3. Bagi dosen pengajar di Fakultas Dakwah dan Komunikasi khususnya Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, hendaknya membekali mahasiswa dan menambah materi tentang konsep pemikiran irrasional

dalam teori REBT yang harus diketahui dalam proses layanan konseling dengan melihat rujukan al-Qur'an dan hadits.

4. Untuk peneliti selanjutnya perlu melakukan penelitian selanjutnya menyangkut konsep pemikiran irrasional dalam persepektif Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Baqi, Muhammad Fuad. *Muttafaqun'Alaih Shahih Bukhari Muslim (Himpunan Hadits Shahih yang disepakati Imam Bukhari & Imam Muslim)*. Jakarta: Beirut Publishing, 2014.
- Ad-Dausari, Muhammad bin Fuhaid *Ash-Shabr*, Cet.1, Riyadh: Darul Wathan, TT
- Al-Ghazali, Imam. *Ihya' Ulumiddin*, Jakarta: Republika, 2012.
- _____, *Ihya' Ulumiddin*, (Terjemahan Moh. Zuhri). Semarang: Asy Syifa, 1994.
- Al-Atsary, Abu Salman Farhan. *The Amazing Husnudzon*, Yogyakarta: Qudsi Media, 2014.
- Al-Maragi, Ahmad Mustafa. *Tafsir Al-Maragi, (Juz 22,23 dan 24)*, Semarang: Toha Putra, 1992.
- Alu Syaikh, Abdullah bin Muhammad. *Tafsir Ibnu Katsir*, (Terjemahan Abdul Ghoffar). Jilid 5, Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2008.
- Alwisol. *Psikologi Kpepribadian*. Malang: UMM Press, 2009.
- Ash-Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi. *Tafsir Al-Qur'anul Madjid An-Nur*, jilid 4, Jakarta: Cakrawala Publishing, 2011.
- Az-Zahrani, Musfir bin Said. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani, 2005.
- Bungin, Burhan. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013.
- Chaplin, J.P. *kamus Lengkap psikologi*. (Terjemahan kartini kartono). Jakarta: raja Grafindo Persada, 2005.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Cet 7, (Terjemahan E. Koswara). Bandung: Refika Aditama, 2013.
- Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, Depok: Cahaya Quran, 2008.
- _____, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jakarta: Al Huda, 2002.
- Departemen Pendidikan Indonesia. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 2007.

- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia pusat Bahasa*, Edisi Keempat, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008.
- Echols, John M. Dan Hassan Shadily, *An English-Indonesian Dictionary*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2010.
- Ellis, Albert. *How to Stubbornly Refuse to make Yourself Miserable About Anything Yes anything (Terapi REBT)*. (Terjemahan Ikramullah Mahyuddin). Yogyakarta: B-first, 2007.
- Faqih, Allamah Kamal. *Tafsir Nurul Qur'an*, Jilid 1, Cet. ke 2, Jakarta: Al-Huda, 2006.
- Gunarsa, Singgih D. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: gunung Mulia, 2009.
- Gibson, Robert L. & Marianne H. Mitchell, *Bimbingan dan Konseling Cet 1* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Haqqi, Mustafa Syaikh Ibrahim. *Dahsyatnya Energi Sabar*, (Terjemahan Umar Mujtahid). Solo: Multazam, 2013.
- Komalasari, Gantina, dkk. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks, 2011.
- Lesmana, Jeanette Murad. (dalam Gladding, S. T, *Counseling, "A comprehensive profession"*), *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: UI Press, 2005.
- Luqman, Muhammad. *Syarah Adabul Mufrad*, (Terjemahan M. Taqdir Arsyad). Jilid 2 Jakarta, Griya Ilmu: 2009.
- Mcleod, John. *Pengantar Konseling "teori dan Studi Kasus"*, Jakarta: Kencana, 2010.
- Munawwir, Ahmad Warson. *Al Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progressif, 1997.
- Najati, Muhammad Utsman. *Ilmu Jiwa dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Pustaka Azzam, 2005.
- Nawawi, Imam. *Syarah & Terjemah Riyadhus Shalihin*, Jilid 1, (Terjemahan: Muhil Dhofir). Jakarta: Al-I'tishom, 2011.
- Palmer, Stephen. *Konseling dan Psikoterapi*, Cet.7, (Terjemahan: Haris H, Setiadji), Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Prayitno dan Amti, Erman. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 1999.

- Quthb, Sayyid. *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an, (Di bawah naungan Al-Qur'an)*, Jilid 10. Jakarta: Gema Insani Press, 2001.
- Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- Suwartono, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset, 2014.
- Sofandi, Wawan Djunaedi. *Syarah Hadits Qudsi*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2003.
- Shalih, Syekh Muhammad. *Jagalah Hati Raih Ketenangan*, Cet 1. Jakarta: Cakrawala Publishing, 2006.
- Surya, Mohamad. *Teori-teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah, (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran)* Vol 10. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Tim Pustaka Phoenix. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Phoenix, 2007.
- Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Raja Grafindo, 2013.
- Willis, Sofyan S. *Konseling Individual "Teori dan Praktek"*. Bandung: Alfabeta, 2011.
- Yahya bin Syaraf An-Nawawi, Abu Zakariya. *Matan dan Terjemahan Lengkap Riyadhus Shalihin*, Terj. M. Zaini, M. Yazid. Cet. 1, Solo: Pustaka Arafah, 2015.
- <http://digilib.uinsby.ac.id.pdf>. Di akses pada tanggal 05 Juli 2018.
- <http://repository.uinbanten.ac.id/375/1/Skripsi%20Liscahyati%20%20123400228.pdf>. Di akses pada tanggal 06 Juli 2018.
- <http://www.google.com/pola-pikir-sangat-dipengaruhi-oleh-emosi.html>. Diakses tanggal 15 Februari 2018
- <http://lubbysm.blogspot.co.id/2016/06/teori-kepribadian-albert-Ellis.html>. Diakses 16 oktober 2017
- <http://www.pelajaran.co.id/2017/06/pengertian-konsep-dan-unsur-unsur-konsep-menurut-ahli.html>. Diakses tanggal 16 November 2017

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. Identitas Diri

Nama Lengkap : Rizki Mah Bengi
Tempat/Tanggal Lahir : Takengon/ 05 November 1995
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
NIM : 421307158
Kewarganegaraan : Indonesia
Pekerjaan : Mahasiswa
Status : Belum Kawin
Alamat : Kp. Pola keumala Kajhu, Aceh Besar.

II. Orang Tua/Wali

- a. Ayah
- Nama : DRS. Harun
Pekerjaan : PNS
Alamat : Jl. Takengon-Isak, kecamatan Pegaseng kabupaten Aceh Tengah
- b. Ibu
- Nama : Karnaini
Pekerjaan : PNS
Alamat : Jl. Takengon-Isak, kecamatan Pegaseng kabupaten Aceh Tengah

III. Riwayat Pendidikan

SD : MIN Gelelungi Tahun 2007
SMP : MTsN Nurul Islam Tahun 2010
SMA : MAS Ruhul Islam Anak Bangsa Tahun 2013
Perguruan Tinggi : UIN Ar-Raniry Banda Aceh 2013-Sekarang

Demikian daftar riwayat hidup ini saya perbuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan seperlunya.

Banda Aceh, 15 Juli 2018
Penulis,

Rizki Mah Bengi