

BIMBINGAN & KONSELING KELOMPOK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT) BERBASIS ISLAM

Achmad Mubarak, Imas Kania Rahman, Muhyani

SMK Permata 2

mubarokachmad19@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk merumuskan pendekatan bimbingan dan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) berbasis Islam. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif library research. Literatur yang digunakan sebagai sumber primer adalah 1. Ellis, A, Reason and Emotion in Psychotherapy, Lyle Stuart, New York, 1962. 2. Ellis, A, Rational-emotive-Psychotherapy, In D. Arbuckle (Ed.), Counseling and Psychotherapy, McGraw-Hill, New York, 1967. 3. Ellis, A, A Weekend of Rational-Encounter, In A Burton (Ed.), Encounter: Tlae Theory and Practice of Encounter Groups, Jossey-Bass, San Fransisco, 1969. 4. Ellis, A, Rational Emotive Therapy, In R. Corsini (Ed.), Current Psychotherapies, peacock, Itasca, III, 1973a. Dan sumber sekunder 1. Correy, Gerald, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi, Bandung: PT. Refika Aditama, 2013. 2. Husairi Achsan, Bimbingan Kelompok & Konseling Islami, Bogor: UIKA PRESS, 2016. 3. Winkel, W.S, Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan, Yogyakarta: Media Abadi, 2006. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Bimbingan dan Konseling Kelompok REBT berbasis Islam terdiri dari tahapan-tahapan sebagai berikut: a. Tahap Penyadaran, b. Tahap Meyakinkan, c. Tahap Pengembangan

Kata kunci: bimbingan dan konseling; rational emotive behaviore therapy (REBT); Islam.

PENDAHULUAN

Manusia dalam menjalani hidup ini pasti melewati masa remaja. Dalam masa remaja ini manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang bersangkutan dengan otak, kemampuan berpikir, perkembangan sikap dan perasaan atau emosi, pekembangan minat dan cita-cita serta perkembangan pribadi, sosial dan moral. Pada masa remaja terjadi proses pencarian identitas diri yang mengakibatkan mereka mudah menyimpang dari aturan dan norma-norma sosial yang berlaku di kalangan masyarakat. Dampaknya banyak hal-hal negatif dari perilaku remaja yang menurut mereka itu merupakan hal yang wajar. Maka, para remaja sangat mudah diombang-ambingkan dalam kehidupan mereka, lalu mereka terbiasa dengan kekerasan, maupun tindak kriminal. Sepertihalnya, tawuran antar remaja, merokok, membantah perintah orangtua, penggunaan obat-obat terlarang, kecanduan situs-situs pronografi, pembegalan, merusak lingkungan, pelecehan seksual dan tindakan kriminal (mencuri). Bimbingan dan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan salah satu pendekatan dalam konseling individu dan kelompok, dikembangkan oleh Albert Ellis sejak tahun 1955. Rational Emotive Behavior

Therapy ini dapat dipandang sebagai model terapi perilaku yang berorientasi kognitif. Pendekatan ini telah mengalami perubahan sedemikian rupa, yang pada akhirnya menjelma menjadi pendekatan yang menyeluruh dan eklektik yang menekankan pada unsur-unsur berpikir, menimbang, memutuskan dan melakukan. Konseling REBT atau yang lebih dikenal dengan Rational Emotive Behaviour Therapy adalah konseling yang menekankan interaksi berfikir dan akal sehat (*rational thinking*), perasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*). Teori ini menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam terhadap cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku, sehingga seseorang akan memiliki kepercayaan diri dan mampu memecahkan masalah serta memiliki tujuan hidup yang berarti bagi orang lain.

Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang biasanya diperoleh dari budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari kata-kata yang digunakan. Kata-kata yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan kata-kata yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat.

Substansi ajaran Islam pada intinya adalah menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan. Pada tataran pelaksanaannya, martabat dan kemuliaan manusia akan terwujud apabila manusia tersebut mampu mendekatkan diri kepada Allah ﷻ, karena memang manusia berasal dari Allah ﷻ dan akan kembali kepada Allah ﷻ. Islam merupakan agama fitrah yang mengusung kemaslahatan bagi umat manusia.

Manusia diciptakan oleh Allah ﷻ di muka bumi ini tidak lain dikarenakan tugas dan tanggung jawabnya sebagai khalifah. Untuk melaksanakan amanah tersebut, manusia dianugerahi dua unsur, jasmani dan rohani. Di dalam unsur rohani dan jasmani ini, Allah ﷻ memberikan seperangkat kemampuan dasar atau pembawaan. Dalam pandangan Islam kemampuan dasar atau pembawaan tersebut adalah fitrah.

Abdullah mengklasifikasikan interpretasi para ahli tentang fitrah menjadi tiga, yaitu pertama berarti Islam, kedua berarti tauhid atau setidaknya identik dengan tauhid, dan ketiga berarti bentuk yang diberikan kepada manusia pada saat penciptaannya. Karena itu, niscaya bagi manusia untuk mengarahkan iman itu kepada iman kepada Allah (1990).

Rasulullah ﷺ menjelaskan dalam hadits bahwa setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah, tetapi orang tuanya lah yang menjadikan dia seorang yahudi atau nasrani atau majusi. Hal ini memberikan pengertian bahwa anak yang dilahirkan dalam keadaan fitrah dapat saja berubah kearah yang tidak diharapkan, adalah orangtua yang memikul tanggung jawab agar hidup anak itu tidak menyimpang. Fitrah tidak akan berkembang tanpa dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya yang dapat dimodifikasi atau dapat diubah manakala lingkungan itu menginginkannya jadi lebih baik (1994).

Berawal dari konsep bahwa manusia itu terlahir suci dan memiliki potensi, maka peneliti tertarik untuk mendeskripsikan bagaimana Bimbingan dan Konseling Kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Islam, karena Islam telah menjelaskan terlebih dahulu, bahwa sudah menjadi ketetapan hukum dan ketetapan Ilahi, bahwa keburukan bukanlah sifat dasar manusia. Ia hanya suatu

bentuk populasi bagi diri manusia yang suci. Manusia terlahir dengan suci dan selalu cenderung untuk berbuat baik. Dengan demikian, bahwa untuk mengaktifkan kembali nafs ammarah bisu'i menuju nafs zakiiyyah (diri manusia suci) konseli harus diarahkan dan dibimbing kembali dengan nilai-nilai pengajaran dalam agama Islam, agar kembali fitrah dan memiliki akhlak terpuji.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan. Metode penelitian ini adalah kualitatif library research dengan menguraikan tentang Bimbingan dan Konseling Kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy berbasis Islam. Teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi telaah terhadap buku-buku, literatur-literatur yang ada hubungannya dengan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) berbasis Islam. Adapun Literatur yang digunakan sebagai sumber primer adalah 1. Ellis, A, Reason and Emotion in Psychotherapy, Lyle Stuart, New York, 1962. 2. Ellis, A, Rational-emotive-Psychotherapy, In D. Arbuckle (Ed.), Counseling and Psychotherapy, McGraw-Hill, New York, 1967. 3. Ellis, A, A Weekend of Rational-Encounter, In A Burton (Ed.), Encounter: The Theory and Practice of Encounter Groups, Jossey-Bass, San Fransisco, 1969. 4. Ellis, A, Rational Emotive Therapy, In R. Corsini (Ed.), Current Psychotherapies, peacock, Itasca, III, 1973a. Dan sumber sekunder 1. Correy, Gerald, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi, Bandung: PT. Refika Aditama, 2013. 2. Husairi Achsan, Bimbingan Kelompok & Konseling Islami, Bogor: UIKA PRESS, 2016. 3. Winkel, W.S, Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan, Yogyakarta: Media Abadi, 2006.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manusia merupakan makhluk Allah ﷻ yang penciptaannya bukan secara kebetulan. Manusia adalah mahluk yang memiliki sifat yang beragam, namun demikian manusia adalah mahluk yang mempunyai kelebihan di atas makhluk yang lain. Al-quran secara tegas mengatakan bahwa peran utama manusia adalah sebagai hamba ('abdullah) sekaligus kholifatul ardhi yang akan mengelola bumi.

Dalam pandangan Rational Emotive Behaviour Teraphy (REBT) bahwa manusia memiliki potensi yang bisa berkembang dan dapat dikembangkan. Dalam hal ini agama Islam telah mengedepankan argumen dan memandang bahwa manusia terlahir dengan sempurna, suci (fitrah) dan memiliki konsep hidup yang matang, dalam artian bahwa manusia itu memiliki potensi berfikir dan atau makhluk berakal (Purwanto, 2007)

Konteks adanya perilaku positif dan negatif yang terkandung dalam Rational Emotive Behaviour Teraphy (REBT) sudah dijabarkan sebelumnya dalam Islam yakni Nafs Zakiiyyah dan Nafs Ammarah bisu'i (Taufuq, 2006). Yang dimaksud dengan nafs zakiiyyah (positif) diri manusia yang suci dan tidak terkontaminasi dengan apapun juga, yang menyebabkan manusia itu berfikir yang negatif serta melakukan perbuatan yang dianggap merusak kehidupannya selama di dunia ini. Sedangkan nafs ammarah bisu'i (negatif) adalah yang selalu cenderung melakukan perbuatan buruk, yang menyebabkan dirinya terjerumus terhadap perilaku yang menyimpang dari ajaran agama Islam.

Dalam pandangan Imam al-Ghazali bahwa kedua kecenderungan ini muncul dari dalam hati seseorang, hal ini disebabkan seluruh penggerak dalam diri manusia yaitu hati yang mampu memancarkan ilmu pengetahuan dan juga berbagai fikiran serta ide yang didapatnya melalui proses berfikir atau mengingat. Yang terbentuk itulah yang kemudian disebut dengan pikiran, yang dibagi menjadi dua, yakni nafs ammarah bissu'i (diri manusia yang selalu cenderung melakukan perbuatan buruk) dan nafs zakiyyah (diri manusia yang suci dan tidak terkontaminasi dengan perbuatan buruk).

Sesuai dengan pandangan Islam bahwa pada dasarnya kondisi diri manusia berada dalam satu kesempurnaan. Lalu tampak dua pilihan bagi diri manusia, yakni jalan kefasikan dan jalan ketaqwaan. Hanya fitrah dan hidayahlah yang membuat manusia itu bisa membedakan keduanya dengan baik. Dengan demikian bahwa dalam konteks Islam, nafs ammarah bissu'i dapat dicegah dan dihilangkan berkat bantuan orang lain, hingga kembali menuju penyempurnaan jiwa yakni nafs zakiyyah. Sedangkan dalam konsep Rational Emotive Behaviour Teraphy (REBT) disebut sebagai perilaku yang condong terhadap perilaku yang muncul dari akibat pemikiran irasional dan rasional.

Sesungguhnya diri manusia diciptakan dalam keadaan sempurna dan diilhami oleh fitrah dan wahyu. Lalu datanglah godaan setan dan mengubah kondisi kesempurnanya yang semula dengan menyuruh manusia melakukan suatu keburukan (nafs ammarah bissu'i). Perintah melakukan keburukan merupakan salah satu bagian dari perintah yang ditujukan kepada manusia. Dari perintah dan rayuan setan kepada keburukan, maka secara eksplisitnya dapat memahami, bahwa secara fitrahnya manusia selalu diperintahkan untuk melakukan kebaikan. Setan mampu mebuju manusia untuk melakukan suatu keburukan, apabila diri manusia sudah menyimpang dari kesempurnaan fitrahnya. Pada saat itulah, kondisinya akan cenderung kepada keburukan yang kemudian disebut sebagai nafs ammarah bissu'i.

Dengan konsep Rational Emotive Behaviour Teraphy (REBT), bahwa manusia itu terlahir suci dan memiliki potensi, maka Islam juga telah menjelaskan terlebih dahulu, bahwa sudah menjadi ketetapan hukum dan ketetapan Ilahi, bahwa keburukan bukanlah sifat dasar manusia. Ia hanya suatu bentuk populasi bagi diri manusia yang suci. Manusia terlahir dengan suci dan selalu cenderung untuk berbuat baik. Dengan demikian, bahwa untuk mengaktifkan kembali nafs ammarah bissu'i menuju nafs zakiyyah (diri manusia suci) konseli harus diarahkan dan dibimbing kembali dengan nilai-nilai pengajaran dalam agama Islam, agar kembali fitrah dan memiliki akhlak terpuji. Maka seyogianya konseli kembali diarahkan terkait dengan konsep perilaku yang baik, sehingga pikiran irasional itu kembali rasional. Adapun aspek yang terkandung dalam nafs secara global Imam al-Ghazali membagi atas empat aspek:

1. Pikiran atau sesuatu yang melintas dari dalam diri
2. Kecenderungan atau keinginan
3. Keyakinan
4. Keraguan.

Dengan demikian bahwa kecenderungan melakukan perbuatan buruk seperti perbuatan tidak disiplin, maka dalam konteks Islam perbuatan seperti itu muncul karena adanya kecenderungan dan keinginan-keinginan untuk tidak disiplin, dan adanya niat yang melintas dalam diri. Pelaku meyakini bahwa individu yang lain tidak begitu penting dalam kehidupannya. Dengan demikian untuk mengubah perilaku tersebut menurut Imam al-Ghazali memiliki tahap penyucian jiwa, dengan jalan menuntun konseli agar berakhlak mulia dengan jalan mengaktifkan kembali pola pikir yang salah, kembali menjelaskan tentang diri pribadi dan pentingnya orang lain dalam kehidupan, menentukan arah dan tujuan hidupnya dan kembali mengisi nilai-nilai keimanan kepada Allah ﷻ ke dalam hatinya. Sebab orang yang memiliki keimanan yang kuat akan merasa resah dan gelisah manakala tidak melakukan sesuatu yang diperintahkan oleh Allah ﷻ atau yang dilarangnya. Orang beriman akan malu berbuat sesuatu yang tidak baik, meskipun tak seorang pun yang melihatnya (Sutoyo, 2009).

Adapun Konten Materi Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Berbasis Islam adalah:

1. Iman dan Taqwa

Konsep iman dan taqwa meliputi segenap unsur Ketuhanan Yang Maha Esa. Hal ini sesuai dengan firman Allah ﷻ dalam QS. Al-Imran ayat 102:

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah sebenar-benar takwa kepada-Nya; dan janganlah sekali-kali kamu mati melainkan dalam keadaan beragama Islam.”

Firman Allah ﷻ tersebut mengisyaratkan bahwa iman dan taqwa adalah sasaran akhir dari hidup manusia, dan untuk mencapai sasaran tersebut harus melalui kegiatan proses penyelenggaraan pendidikan yang mengandung unsur pembelajaran iman dan taqwa. Karakteristik orang-orang yang beriman digambarkan oleh Rasulullah ﷺ dalam hadits yang diriwayatkan oleh Imam at-Turmuzi yang artinya “seorang mukmin itu bukanlah seorang yang suka mencela, mengutuk, berbuat keji, dan berlaku kasar.

Hadits di atas mengindikasikan bahwa orang-orang yang beriman dan bertaqwa tersebut perlu memelihara akhlak dan sifat atau kepribadian agar senantiasa dalam kebaikan dan kedamaian. Bukan hanya kepada diri sendiri yang dianjurkan untuk berbuat baik, namun dengan keimanan dan ketaqwaan yang kuat, maka lebih dianjurkan berbuat baik kepada sesama manusia, dan haram bagi mereka untuk saling mencela, serta memojokkan antar sesama. Jika demikian maka kualitas iman dan taqwa tidak akan melekat pada diri seseorang meski dia mengaku beriman dan memiliki rasa taqwa yang tinggi.

Dengan keimanan dan ketaqwaan, maka jiwa seseorang akan lebih jernih (nafs zakiyyah) dan segala perbuatan yang dilakukannya akan bernilai ibadah disisi Allah ﷻ. jika perbuatan yang dilakukan itu baik, maka Alla SWT akan membalasnya dengan kebaikan yang berlipat ganda, namun jika perbuatan itu buruk, maka Allah ﷻ akan mengazab mereka dengan azab yang sangat pedih.

2. Nafs Zakiyyah dan Nafs Ammarah Bissu’i

Nafs zakiyyah (diri yang cenderung kepada kebaikan) akan dialami oleh individu jika ia mampu bermujahadah dan mengendalikan semua keburukan psikis maupun yang menjadi polusi bagi fisiknya. Diri yang suci akan mencukupkan dirinya dengan semua dorongan biologis (baik itu makan, minuman dan juga dorongan seksual) yang tentunya ini semua dilakukan dengan cara yang baik. Ia akan melepaskan diri dari semua keburukan yang mampu mengkontaminasi jiwanya. Ia akan menjauhkan diri dari keyakinan yang buruk, perkataan yang buruk, dan juga pekerjaan yang buruk. Sebagai balasan bagi mereka adalah nikmat dari Allah ﷻ yang tiada terkira, seperti firman Allah ﷻ dalam Al-Quran surat An-Nahl [16]: 97

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

“Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, Maka Sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan Sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang Telah mereka kerjakan.”

Nafs ammarah bisu’i (diri yang cenderung kepada kejahatan). Pada dasarnya manusia itu terlahir ke dunia dalam kondisi suci (fitrah) dan sempurna. Namun dibalik penciptaan manusia ada fenomena besar yang terjadi, di mana setan telah mengubah kesempurnaan manusia dengan jalan merayunya kepada tindak kejahatan. Setan mampu membujuk manusia untuk melakukan suatu keburukan, apabila diri manusia sudah menyimpang dari kesempurnaan fitrahnya, pada saat itulah kecenderungan kepada keburukan itu lebih disebut sebagai ammarah bisu’i. Bentuk penyimpangan diri manusia dari fitrah kebaikannya ditampakkan dalam peristiwa pembunuhan pertama kalinya yang terjadi di muka bumi. Allah ﷻ berfirman dalam Al-Quran surat Al-Maidah [5] ayat (30):

“Maka hawa nafsu Qabil menjadikannya menganggap mudah membunuh saudaranya, sebab itu dibunuhnyalah, Maka jadilah ia seorang di antara orang-orang yang merugi.”

3. Husnul Khuluq dan Suul Khuluq

Husnul Kuluq adalah perbuatan yang terpuji, sedangkan suul khuluq adalah perbuatan yang tercela. Dalam kehidupan ini yang menjadi cermin utama adalah Rasulullah ﷺ. Rasulullah ﷺ telah disempurnakan oleh Allah ﷻ dengan akhlak yang baik. Dengan demikian, bahwa manusia yang hidup di permukaan bumi sudah dituntut untuk berakhlak yang mulia dan meninggalkan perbuatan tercela. Dalam satu keterangan disebutkan bahwa akhlak yang buruk merupakan racun-racun yang mematikan, petaka yang membinasakan, aib-aib yang mencerminkan, kehinaan yang amat jelas.

Khuluq adalah kondisi yang mengakar dalam hati, yang darinya muncul perbuatan-perbuatan khas dengan mudah dan gampang, tanpa butuh pengingatan dan pemikiran. Jika kondisi ini melahirkan perbuatan-perbuatan yang baik dan terpuji menurut akal maupun syariat, maka ia dinamakan khuluq yang baik. Jika muncul

darinya perbuatan-perbuatan yang buruk, maka ia disebut khuluq yang buruk. Untuk mencapai perbuatan-perbuatan yang baik diperlukan empat pokok yang harus diutamakan, seperti memiliki:

- a. Al-Hikmah (kebijaksanaan) yang merupakan buah dari akal, maka saat akal berlaku seimbang proyeksi sehat akan sempurna. Namun, apabila tidak sempurna, maka akan timbul sifat dan mengakar sifat muslihat dan rekayasa.
- b. Al-Syaja'ah (keberanian), adanya keberanian ini akan melahirkan keramahan, ketegaran, keberanian, besar hati, tenang dan waspada. Yang dalam hal ini semua adalah sifat terpuji. Namun jika berlebihan akan berupa kesembronoan dan darinya akan muncul sikap membual, sombong, 'ujub, melanggar batas, melampiaskan amarah dan boros. Jika kurang, maka ia akan memperlihatkan sifat kerdil, rendah diri, mogok, hina, kecil hati dan pesimis untuk memperoleh hak dan kewajiban.
- c. Al-Iffah (terkendalnya kekuatan syahwat dengan bimbingan akal dan syariat). Jika kekuatan akal ini terkendali, darinya akan muncul sifat dermawan, malu, ramah, qona'ah, warak, terbuka, senang membantu, rapid an tidak tamak. Jika tidak terkendali, maka darinya akan muncul sifat rakus, tamak, tidak punya malu, garang, royal, kikir, riya, hadis, suka ngomel, bakhil, mecaci maki, depresi dan ketakutan.
- d. Al-Adl (keadilan) kondisi dan kekuatan jiwa untuk mengendalikan ghadab syahwat serta mengarahkan pada pemenuhan kebijaksanaan. Meluruskannya dari keterkekangan dan keterlepasan.

Untuk mencapai tujuan, maka tahapan-tahapan yang harus dilakukan dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling kelompok REBT berbasis Islam antara lain:

1. Tahap Penyadaran

Tahap Penyadaran merupakan tahapan atau proses untuk menunjukkan kepada klien bahwa dirinya tidak logis, membantu mereka mengalami bagaimana dan mengapa menjadi demikian, dan menunjukkan hubungan gangguan yang irasional itu dengan ketidakbahagiaan dan gangguan emosional yang dialami. sebaiknya dan semestinya klien harus belajar memisahkan keyakinan-keyakinannya yang rasional dan keyakinan irasional, agar klien mencapai kesadaran.

2. Tahap Meyakinkan

Pada tahapan ini klien dibantu untuk menyakini bahwa berfikir dapat ditantang dan diubah. Kesiediaan klien untuk dieksplorasi secara logis terhadap gagasan yang dialami oleh klien dan konselor mengerahkan kepada klien untuk melakukan disputing terhadap keyakinan klien yang irasional.

3. Tahap Pengembangan

Tahap ketiga, membantu klien lebih "mendebatkan" (disputing) gangguan yang tidak tepat atau irasional yang dipertahankan selama ini menuju cara berfikir yang lebih rasional dengan cara reinduktrinasi yang rasional termasuk bersikap secara rasional.

SIMPULAN

Dengan konsep Rational Emotive Behaviour Teraphy (REBT), bahwa manusia itu terlahir suci dan memiliki potensi, maka Islam juga telah menjelaskan terlebih dahulu, bahwa sudah menjadi ketetapan hukum dan ketetapan Ilahi, bahwa keburukan bukanlah sifat dasar manusia. Ia hanya suatu bentuk populasi bagi diri manusia yang suci. Manusia terlahir dengan suci dan selalu cenderung untuk berbuat baik. Dengan demikian, bahwa untuk mengaktifkan kembali nafs ammarah bissu'i menuju nafs zakiyyah (diri manusia suci) konseli harus diarahkan dan dibimbing kembali dengan nilai-nilai pengajaran dalam agama Islam. agar kembali fitrah dan memiliki akhlak terpuji. Maka seyogianya konseli kembali diarahkan terkait dengan konsep perilaku yang baik, sehingga pikiran irasional itu kembali rasional melalui tahapan-tahapan berikut ini:

1. Tahap Penyadaran

Tahap Penyadaran merupakan tahapan atau proses untuk menunjukkan kepada klien bahwa dirinya tidak logis, membantu mereka mengalami bagaimana dan mengapa menjadi demikian, dan menunjukkan hubungan gangguan yang irasional itu dengan ketidakbahagiaan dan gangguan emosional yang dialami. sebaiknya dan semestinya klien harus belajar memisahkan keyakinan-keyakinannya yang rasional dan keyakinan irasional, agar klien mencapai kesadaran.

2. Tahap Meyakinkan

Pada tahapan ini klien dibantu untuk menyakini bahwa berfikir dapat ditantang dan diubah. Kesiediaan klien untuk dieksplorasi secara logis terhadap gagasan yang dialami oleh klien dan konselor mengerahkan kepada klien untuk melakukan disputing terhadap keyakinan klien yang irasional.

3. Tahap Pengembangan

Tahap ketiga, membantu klien lebih "mendebatkan" (disputing) gangguan yang tidak tepat atau irasional yang dipertahankan selama ini menuju cara berfikir yang lebih rasional dengan cara reinduktrinasi yang rasional termasuk bersikap secara rasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Abdurrahman, Saleh (1990), *Teori-Teori Pendidikan Berdasarkan Alquran*, terj. HM Arifin dan Zainuddin, Jakarta: Bhineka Cipta
- _____ (1994), *Teori-Teori Pendidikan Berdasarkan Alquran*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, Gerald, (2013), *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: PT. Eresco.
- Ellis, A, (1962), *Reason and Emotion in Psychotherapy*, Lyle Stuart, New York.
- _____, (1967), *Rational-emotive-Psychotherapy*, In D. Arbuckle (Ed.), *Counseling and Psychotherapy*, McGraw-Hill, New York.

- _____, (1969), *A Weekend of Rational-Encounter*, In A Burton (Ed.), *Encounter: Tlae Theory and Practice of Encounter Groups*, Jossey-Bass, San Fransisco.
- Kementerian Agama RI, (2012), *Al-Quran dan Terjemahnya*
- Latipun, (2008), *Psikologi Konseling*, Malang: UMM PRESS.
- Purwanto, Yadi, (2007), *Psikologi Kepribadian, Integrasi Nafsiyah dan Aqliyah Perspektif Psikologi Islam*, Bandung: PT Refika Aditama
- Sukardi, Dewa, Ketut, (2008), *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta
- Surya, Muhammad, (2003), *Teori-teori Konseling*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy
- Sutoyo, Anwar, (2009), *Bimbingan Konseling Islam Teori dan Praktik*, Semarang: CV Widya Karya
- Taufuq, Muhammad, Izuddin, (2006), *Panduan Lengkap & Psikologi Islam*, Jakarta: Gema Insani
- Winkel, W.S, (2006), *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta: Media Abadi