



**Pendekatan Kognitif (Konseling Rasional Emotif) dalam
Proses Konseling Islam**
Oleh: Risdawati Siregar¹

Abstract

Cognitive approach is the way that use structure approach, active, and directive in shrot time to face much problems in personality of someone. This approach based on one state about condition, emotion, feeling, and action of someone and most of them based on how the feeling and reaction.

In cognitive approach someones mind will give the description about sequence accurance in their awareness. Indication of different or deviate behaviour is very related with someones mind. Whereas, the goal of cognitive counseling in order to you can understand themselves and can see the skills in themselves to reach happy life.

Cognitive approach teaches you to be realistic and counsellor avoid yourself from irrational and more educative directive with gives an explanation and debating an argument your problem to think rationally to reach independent personality and logic.

Kata Kunci: Pendekatan Kognitif, Rasional Emotif, Konseling Islam

¹ Risdawati Siregar adalah Dosen Jurusan Tarbiyah alumni S-2 Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

Pendahuluan

Pendekatan kognitif sangat sering digunakan oleh ahli psikologi sosial, berpendapat bahwa manusia pada dasarnya bersifat konsisten dan orang akan berbuat sesuai dengan sikap dan pembawaannya. Terapi ini menggunakan pendekatan struktur, aktif, direktif dan berjangka waktu singkat untuk menghadapi berbagai hambatan dalam kepribadian. Pendekatan ini didasarkan pada satu teori bahwa keadaan emosi, perasaan dan tindakan seseorang sebagian besar ditentukan oleh bagaimana perasaan serta reaksinya dapat berlangsung dengan baik dan menghasilkan perubahan positif pada klien. Perubahan tersebut meliputi cara paradigma berpikir, cara menggunakan potensi nurani, cara beriman, berkeyakinan dan bertingkah laku berdasarkan al-Qur'an dan *al-Hadits*. Berbeda dengan teori atau pendekatan yang lainnya seperti pendekatan tingkah laku (*behavioristik*) dan terapi pemusatan klien yaitu bahwa tingkah laku dan personality ditentukan oleh keadaan atau kejadian yang lalu, bahwa dalam proses konseling, klienlah yang paling aktif, sedangkan konselor hanyalah pasif, lebih jauh pendekatan ini beranggapan bahwa personality seseorang dapat berkembang baik dari segi emosional maupun intelektual secara islami sesuai dengan petunjuk Allah.²

Dalam pendekatan kognitif pikiran seseorang memberikan gambaran tentang rangkaian kejadian didalam kesadarannya. Gejala perilaku yang berlainan yang menyimpang yang jauh dari fitrahnya sebagai manusia. Sebagai contoh seseorang penderita depresi, rasa was-was yang berlebihan dan mengalami hal-hal yang tidak enak pada dirinya. Dalam hal ini, terapi kognitif digunakan untuk mengidentifikasi dan memperbaiki gejala perilaku yang *malasuai* (menyimpang), dengan kata lain terapi kognitif mengajarkan klien agar berpikir lebih realistis dan sesuai dengan fitrah keagamaannya, sehingga dengan demikian akan menghilangkan atau mengurangi gejala yang berlainan atau tingkah laku yang menyimpang.

Terapi kognitif berdasarkan pada penggabungan antara tiga pendekatan terhadap manusia yakni pendekatan biomedik, intrapsikik dan lingkungan. Dalam melakukan terapi (melalui teknik ini) banyak menggunakan prosedur dasar untuk melakukan pengobatan perilaku seperti introspeksi diri, latihan refleksi dan pengebalan sistematis. Selain itu teknik ini menggunakan pendekatan untuk mengajarkan keterampilan kepada klien dalam menghadapi suasana yang menimbulkan kegoncangan kepada klien, didalam Islam klien ini dikenal orang yang mengalami penyakit hati seperti rasa was-was, dengki, penuh keragu-raguan tidak meyakini bahwa dirinya tidak ada gunanya dalam hidup ini. Berdasarkan hal itu, pendekatan kognitif ini sangat perlu menjadi perhatian baik oleh konselor maupun klien, karena pendekatan ini lebih cenderung kepada pengajaran dan mengembalikan klien kepada fitrahnya sesuai dengan potensi fitrah keagamaan yang *hanif* (yaitu cenderung kepada kebaikan) dan penuh keyakinan kepada Allah.

Pengertian dan Tujuan Konseling Kognitif.

Sebelum membahas konseling kognitif terlebih dahulu akan dibahas apa itu pengertian konseling secara umum yaitu secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu *consilium* yang berarti "dengan" atau "bersama" yang dirangkai dengan "menerima" dan "memahami". Sedangkan bahasa Anglo-Saxon,

² Muhammad Mansur Abdullah. *Proses Konseling*, (Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka 1986), hlm. 125.

istilah konseling berasal dari *sellam* yang berarti “menyerahkan” atau “menyampaikan”. Sementara menurut kamus Bahasa Inggris berasal dari kata *counsel* yang memiliki beberapa arti yaitu nasehat, anjuran dan pembicaraan. Jadi berdasarkan pengertian di atas konseling secara etimologis adalah pemberian nasehat, anjuran dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.

Sedangkan konseling menurut terminologi, ada perbedaan diantara para ahli yang ditimbulkan perkembangan ilmu konseling itu sendiri, diantaranya sebagai berikut:

ASCA (*American School Counselor Association*) mengemukakan bahwa konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilan untuk membantu kliennya mengatasi masalah-masalahnya.³

Mortensen menyatakan konseling adalah merupakan proses hubungan antar pribadi dimana orang yang satu membantu yang lainnya untuk meningkatkan pemahaman dan kecakapan menemukan masalahnya.

Selanjutnya Tohirin mengemukakan bahwa konseling adalah relasi atau hubungan antara dua orang individu (konselor dan klien) dimana konselor berusaha membantu klien untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungannya dengan masalah-masalah yang dihadapinya pada saat ini dan yang akan datang.⁴

Setelah membahas konseling secara umum, akan dikaji bagaimana sebenarnya pengertian konseling secara Islami. Dahlan⁵ mengungkapkan konseling Islami adalah bimbingan kehidupan yang pada intinya tertuju pada realisasi doa *rabbana atina fi ad-dunya hasanah wa fi al-akhirati hasanah wa qina adzaba annar*. Berisikan rintisan jalan kearah penyadaran kepribadian manusia sebagai makhluk Allah dan dapat menumbuhkan rasa tentram dalam hidup karena selalu merasa dekat dengan Allah dan ada dalam lindungan-Nya.

Sedangkan Arifin, konseling Islami adalah usaha pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan baik lahiriyah maupun batiniyah yang menyangkut kehidupannya dimasa ini dan masa yang akan datang. Bantuan tersebut dibidang mental dan spiritual agar orang yang bersangkutan mampu mengatasinya dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri maupun dari dorongan kekuatan iman dan takwa kepada Tuhan.⁶

Selain itu, konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terarah, kontiniu dan sistematis kepada individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam al-Qur'an dan Hadits.⁷

³ Syamsu Yusuf, L. N. *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2006), hlm. 8.

⁴ Tohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (PT. Raja Garafindo Persada, 2011), hlm. 23.

⁵ Dahlan, MD. *Dasar-dasar Konseptual Penanganan Masalah-masalah Bimbingan dan Konseling Islami di Bidang Pendidikan*, (Yogyakarta: UII Press, 1987), hlm. 29.

⁶ H. M. Arifin. *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Dirjen Pembinaan Kelembagaan Agama Islam dan Universitas Terbuka, 1998), hlm. 6.

⁷ Samsu Munir Amin. *Bimbingan dan Konseling Islami*, (Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2010), hlm. 23.

Konseling Islami merupakan proses bimbingan sebagaimana kegiatan bimbingan lainnya, tetapi dalam seluruh seginya berlandaskan ajaran Islam yaitu al-Qur'an dan Sunnah Rasul. Bimbingan konseling Islami merupakan proses pemberian bantuan, yang tidak menentukan atau mengharuskan, melainkan sekedar membantu individu. Individu yang dibantu tersebut mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah.

Sedangkan pengertian Konseling kognitif adalah Bernard dan Fullmer mengatakan bahwa konseling kognitif adalah suatu usaha untuk mengubah pandangan seseorang terhadap diri sendiri, orang lain atau lingkungan fisik yang ada di masyarakat. Sebagai akibatnya, seseorang dibantu untuk mencapai identitas sebagai pribadi dan menentukan langkah-langkah untuk menempuh perasaan berharga, perasaan berarti dan bertanggung jawab di lingkungan masyarakatnya.⁸

Sebagai suatu disiplin ilmu, konseling kognitif mempunyai ciri dan tujuan tersendiri yang tentunya berbeda dengan tujuan disiplin ilmu yang lain. Secara umum tujuan konseling adalah membiarkan klien dalam perasaan sendiri, dengan kata lain konselor hanyalah mendorong klien supaya menyadari ketidaksempurnaan atau ketidaksesuaian perasaan seperti perasaan cemas, rasa was-was, konflik kejiwaan, maka konselor harus bersikap sabar dengan penuh memberikan perhatian terhadap ungkapan yang diberikan klien.

Lebih jauh Mansur mengatakan bahwa tujuan yang hendak dicapai dalam konseling adalah agar klien dapat memahami dirinya serta melihat potensi yang ada pada dirinya dalam rangka mencapai tujuan hidupnya.⁹

Selanjutnya bahwa tujuan konseling Islam adalah membantu seseorang yang kurang bernasib baik untuk mengembangkan kebolehannya atau kemampuannya ke tahap yang maksimum supaya memperoleh hasil yang lebih baik karena Allah menciptakan manusia memiliki potensi sebagai *khalifah* di muka bumi. Disamping itu Rogers¹⁰ mengatakan konseling adalah suatu hubungan yang bebas dan berstruktur yang membiarkan klien memperoleh pengertian sendiri untuk menentukan langkah-langkah positif kearah orientasi baru. Sedangkan Smith menjelaskan konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan pribadi antara seseorang yang mengalami kesulitan dengan seorang yang profesional antara konselor dengan klien yang dapat dipergunakan untuk membantu orang lain memecahkan persoalan. Dari beberapa ungkapan pengertian dan tujuan konseling Islam di atas, makin jelas bahwa tujuan konseling adalah untuk memberikan arahan dan bimbingan kepada seseorang agar ia mampu keluar dari masalah yang dihadapinya serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan masyarakat sesuai dengan tuntunan Allah SWT. Selain itu juga tujuan konseling Islam adalah usaha memberikan bantuan pada seseorang atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama yaitu dengan membangkitkan kekuatan getaran batin di dalam dirinya untuk mendorong mengatasi masalah yang dihadapinya. Bimbingan dan konseling Islam merupakan bantuan yang bersifat mental spiritual melalui kekuatan iman dan ketakwaan kepada Allah SWT,

⁸ D. W. Fulmerr. *Principle of Guidance*, (New York: Thomas Y. Crowell, 1999), hlm. 178.

⁹ *Ibid.*, hlm. 24.

¹⁰ C. R. Rogers. *The Conseling and Psychoterapy*, (Buston: Houghton, 1998), hlm. 19.

seseorang itu dapat mengatasi sendiri problem yang sedang dihadapinya, seperti halnya sesuai dengan tujuan pendekatan rasional emotif, yaitu memberikan petunjuk pada klien agar berpikir sesuai dengan tuntunan ajaran agama Islam, baik melalui proses konseling maupun dengan dakwah Islam.¹¹

Menurut Garth J. Blacham ada dua macam tujuan konseling kognitif yaitu: pertama, mendemonstrasikan kepada klien bahwa berkata-kata pada diri sendiri adalah akibatnya adanya gangguan, oleh karena itu, setiap klien harus mampu lari dan keluar dari gangguan itu, dan menolak semua ide-ide dan pemikiran yang tidak logis dari manusia.¹²

Selanjutnya tujuan konseling kognitif adalah mengembangkan kesadaran klien dari seluruh hambatan yang diciptakannya sendiri dalam berkomunikasi dengan orang lain dan mengembangkan pola interaksi sosial sesuai dengan situasi dan kondisi serta mampu mengatur sikap hidup dirinya dengan baik dan dapat membina kontak sosial dengan baik.

Pandangan Aliran Kognitif terhadap Manusia

Menurut aliran kognitif sama dengan menggunakan terapi rasional emotif memandang sifat-sifat manusia sebagai berikut:

1. Manusia dilahirkan dengan suatu potensi untuk berpikir secara lurus dan rasional serta berpikir tidak rasional. Hakikat yang ditentukan disini adalah kemampuan otak manusia untuk memikirkan hal-hal yang buruk, yang benar dan yang salah, yang sesuai dan yang tidak sesuai, yang indah dan yang jelek.
2. Manusia mempunyai suatu kecenderungan untuk memelihara dirinya, mencapai kebahagiaan, berpikir dan menyampaikan buah pikirannya, berkomunikasi dengan orang lain serta berkembang menuju kesempurnaan diri.
3. Manusia juga mempunyai suatu kecenderungan untuk memusnahkan atau mencelakakan dirinya, mengelakkan dari berpikir, mengulangi kesalahan, mempercayai masalah-masalah yang gaib, bersifat tidak sabar, menyalahkan diri sendiri dan mengelak untuk berkembang mencapai kesempurnaan diri.

Disamping itu Ellis juga menambahkan bahwa :

1. Manusia itu sendirilah yang menyebabkan dirinya merasa terganggu sementara gangguan itu bukanlah disebabkan oleh faktor-faktor atau sumber-sumber lain dari luar, akan tetapi berasal dari dalam dirinya sendiri.
2. Manusia mewarisi tret-tret budaya dan biologi untuk memutar-mutarkan pemikirannya sehingga akhirnya ia sendiri yang akan mengalami gangguan emosi dan pikiran.
3. Manusia mempunyai kecenderungan untuk mereka-reka kepercayaan yang mengganggu mereka.
4. Manusia mempunyai kepercayaan untuk mengubah proses-proses kognitif, emotif dan tingkah laku. Manusia dapat memilih untuk bertindak dengan cara yang berbeda-beda daripada pola-pola tingkah laku yang biasa.
5. Manusia berpikir, berperasaan dan bertindak secara serentak.

¹¹ Lahmuddin Lubis. *Bimbingan Konseling Islami*, (Jakarta: Hijri Pustaka Utama, 2007), hlm. 161.

¹² Garth. J. Balcham. *Counseling, Theory, Process and Practice*, (Wardsworth Publishing Co: Belmont, 1997), hlm. 104.

6. Apabila manusia sudah dapat bertindak dengan cara-cara tertentu, ia akan terbiasa terus bertindak sepanjang hayatnya, walaupun mungkin mereka menyadari bahwa tingkah laku mereka itu hanya membawa kepada kemusnahan dan kesengsaraan pada diri mereka sendiri.

Patterson menggariskan tujuh sifat dan bentuk kemanusiaan yang dapat menjadikan seorang manusia kadang-kadang tidak gembira, emosinya terganggu dan sebagainya, ketujuh sifat manusia itu adalah:

1. Seorang itu bersifat rasional dan tidak rasional yang begitu unik dan apabila seseorang dapat berpikir dan bertindak laku rasional ia akan gembira dan bahagia.
2. Emosi atau gangguan psikologi adalah akibat ketidakrasionalan dan ketidaklogisan seseorang itu berpikir.
3. Pikiran yang tidak rasional biasanya terdapat pada peringkat awal pembelajaran.
4. Manusia adalah makhluk yang berbicara yang selalu berpikir melalui penggunaan simbol-simbol atau bahasa.
5. Jika gangguan emosi diteruskan, maka manusia akan menerima dampak negatifnya, dampak negatif itu sendiri bukan berasal dari luar, tetapi berasal dari manusia itu sendiri.
6. Seseorang mempunyai sumber-sumber besar dan luas, sehingga sulit untuk menentukan masa depannya serta arah dan tujuannya.
7. Supaya pikiran menjadi logis dan rasional, manusia harus mengikutsertakan pengamatannya.

Sedangkan menurut Anwar Sutoyo bahwa manusia memiliki fitrah (iman) dengan keyakinan bahwa:

1. Manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang harus selalu tunduk dan patuh segalanya pada aturan Allah.
2. Selalu ada kebaikan dibalik ketentuan Allah yang berlaku atas dirinya, manusia harus beribadah hanya sepanjang hayat.
3. Ada fitrah yang dikaruniakan Allah kepada setiap manusia, jika fitrah iman dikembangkan dengan baik akan menjadi pendorong, pengendali dan sekaligus memberi arah bagi fitrah jasmani dan *nafs* akan membuahkan amal saleh yang menjamin kehidupannya selamat dunia dan akhirat.
4. Hanya dengan melaksanakan syariat agama secara benar potensi yang dikaruniakan Allah kepadanya bisa berkembang secara optimal dan selamat dunia dan akhirat.¹³

Dari beberapa uraian di atas jelaslah bahwa manusia mempunyai potensi untuk berpikir, merasa dan bertindak laku secara rasional dan bahkan tidak rasional. Lebih jauh al-Qur'an menjelaskan bahwa manusia telah diberikan oleh Allah beberapa potensi (fitrah) dan potensi itu sendiri dapat dikembangkan kearah positif dan negative tergantung iman seseorang.

Untuk menentukan kearah mana potensi itu lebih besar sangat tergantung kepada lingkungan dan peran aktif orang tua serta faktor hereditas, bahkan untuk menentukan beriman atau kufurnya seseorang tergantung pada aspek-aspek di atas

¹³ Anwar Sutoyo. *Bimbingan dan konseling Islam, (Teori dan Praktek)*, (Semarang: CV. Cipta Prima Nusantara, 2007), hlm. 109.

disamping hidayah dari Allah, hal ini sesuai dengan pernyataan Allah pada surat al-Ruum yang berbunyi:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقِيمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.

Selain itu dalam ajaran Islam orang tua mempunyai tanggung jawab yang sangat besar, terutama sekali menanamkan keyakinan kepada Allah dan berakhlak mulia. Hal ini dapat diamati pada firman Allah pada surat an-Nisa' yang berbunyi:

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan di belakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. Oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar.

Didalam kehidupan sehari-hari, manusia tidak terlepas berinteraksi dengan orang lain. Dalam interaksi inilah kita menggunakan pola-pola atau sistem kepercayaan yang tidak rasional. Respon orang lain kepada kita akan menjadi bahan untuk kita berpikir dan andainya pikiran itu tidak rasional, maka perasaan juga akan menjadi tidak rasional, karena kita akan merasa apa yang kita pikirkan. Apabila pikiran dan perasaan sudah tidak rasional, maka tingkah laku kita menjadi tidak rasional.¹⁴

Terapi Rasional Emotif

Teori konseling rasional emotif yang dikembangkan oleh Dr. Albert Ellis seorang ahli *klinikal psycologi*. Atas dasar pengalaman selama prakteknya yang menghubungkan dengan tingkah laku belajar yang disebut Rational Therapy, tujuan pada intinya untuk mengatasi pikiran yang tidak logis tentang diri sendiri dan lingkungannya. Konselor berusaha agar klien menyadari pikirannya dan kata-katanya sendiri, serta mengadakan pendekatan yang tegas, melatih klien untuk bisa berpikir dan berbuat secara realistis dan rasional serta mengembalikan klien kepada fitrahnya. Hal ini sejalan dengan konseling Islam, melalui metode *mau'izhatul hasanah* yaitu seorang konselor harus dapat menerima klien dengan sebaik-baiknya dan berusaha memberikan arahan dan pengajaran yang baik. Dengan kata lain, pengajaran yang baik itu dapat membawa pemikiran yang rasional dan perilaku klien kearah yang lebih baik dan positif sesuai dengan ajaran Islam. Karena pada dasarnya orang yang bermasalah dan tidak dapat berpikir secara rasional yang tidak sesuai

¹⁴ Amir Awang. *Teori dan Amalan Psikoterapi*, (Pulau Pinang Malaysia: Universitas Sains Malaysia, 2002), hlm. 79.

dengan ajaran Islam disebabkan seseorang itu belum memahami dan belum mampu mengamalkan ajaran agama Islam secara baik.¹⁵

Terapi rasional emotif berdasarkan pada konsep bahwa berpikir dan berperasaan saling berkaitan, namun dalam pendekatannya lebih menitikberatkan pada pikiran daripada ekspresi emosi seseorang. Selain itu terapi yang dilakukan adalah:

1. Manusia mengkondisioning diri sendiri terhadap munculnya perasaan yang mengganggu pribadinya.
2. Kecenderungan biologisnya sama halnya dengan kecenderungan *cultural* untuk berpikir salah dan tidak ada gunanya, yang akhirnya berakibat mengecewakan diri sendiri.
3. Kemanusiaan yang unik untuk menemukan dan mencipta keyakinan yang salah dan mengganggu, sama halnya dengan kecenderungan mengecewakan dirinya sendiri.
4. Kemampuan yang luar biasa untuk mengubah proses kognitif, emosi dan perilaku memungkinkan dapat:
 - a. Memilih reaksi yang berbeda dengan yang biasanya dilakukan.
 - b. Menolak mengecewakan diri sendiri terhadap hampir semua hal yang mungkin terjadi.
 - c. Melatih diri sendiri mempertahankan gangguan dari berbagai aspek sepanjang hidupnya.

Adapun ciri-ciri konseling rasional emotif sebagai berikut:

1. Dalam menelusuri masalah klien, konselor berperan lebih aktif dibandingkan dengan klien.
2. Dalam proses hubungan konseling harus diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien.
3. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik yang dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berpikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
4. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak terlalu banyak menelusuri kehidupan masa lampau klien.
5. Diagnosa yang dilakukan dengan konseling rasional emotif untuk membuka ketidaklogisan pola pikir klien.

Hakikat masalah yang dihadapi klien dalam pendekatan konseling rasional emotif muncul disebabkan ketidaklogisan klien dalam berpikir yang selalu berkaitan dan bahkan menimbulkan hambatan, gangguan atau kesulitan emosional dalam melihat dan menafsirkan objek atau fakta yang dihadapinya. Bila dikaitkan dengan Islam masalah klien tersebut adalah iri melihat keberhasilan orang lain, tidak mau bergaul dengan orang lain karena merasa dirinya tidak berguna dihadapan orang lain, dengki, khianat dan sebagainya. Menurut konseling rasional emotif, individu merasa dicela, diejek dan diacuhkan oleh individu lain, karena ia memiliki keyakinan dan berpikir bahwa individu itu mencela dan tidak mengacuhkan dirinya. Kondisi yang demikian inilah disebut cara berpikir yang tidak rasional.

Sedangkan tujuan konseling rasional emotif ialah menunjukkan dan menyadarkan klien bahwa cara berpikir yang tidak logis merupakan penyebab

¹⁵ Lahmuddin. *Op.cit.*, hlm. 73.

gangguan emosionalnya atau dengan kata lain konseling rasional emotif ini bertujuan membantu klien membebaskan dirinya dari cara berpikir atau ide-idenya yang tidak logis dan menggantinya dengan cara-cara yang logis sesuai dengan petunjuk Allah.¹⁶

Sedangkan menurut Prayitno tujuan konseling rasional emotif yaitu memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irasioanal dan tidak logis agar klien dapat mengembangkan diri, meningkatkan *self actualization*-nya seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti merasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was. Maka hal ini perlu seorang konselor Islam atau dai memberikan arahan atau nasehat yang baik melalui pendekatan *mauizhah hasanah* dan bantuan layanan bimbingan konseling Islami secara individu atau kelompok masyarakat dengan pengajaran atau cara yang baik (*mauizhah hasanah*) juga pada klien.

Ada tiga tingkatan *insight* yang perlu dicapai klien dalam konseling dengan pendekatan rasional emotif yaitu:

Pertama, insight dicapai ketika klien memahami tentang tingkah laku penolakan diri yang dihubungkan dengan penyebab sebelumnya yang sebagian besar sesuai dengan keyakinan tentang peristiwa yang diterima saat yang lalu.

Kedua, insight terjadi ketika konselor membantu klien untuk memahami bahwa apa yang mengganggu klien pada saat ini adalah karena berkeyakinan yang irasional terus dipelajari yang diperoleh sebelumnya.

Ketiga, insight dicapai pada saat konselor membantu klien untuk mencapai pemahaman ketiga yaitu tidak ada jalan lain untuk keluar dari hambatan emosional kecuali dengan mendeteksi dan melawan keyakinan yang irasional. Klien yang memiliki keyakinan rasional terjadi peningkatan dalam hal:

1. Minat kepada diri sendiri
2. Minat sosial
3. Pengarahan diri
4. Toleransi pada pihak lain
5. Fleksibel
6. Menerima ketidakpastian
7. Komitmen terhadap sesuatu di luar dirinya
8. Penerimaan diri
9. Berani mengambil resiko, manusia pada hakekatnya adalah korban dari pola berpikirnya sendiri
10. Menerima kenyataan.¹⁷

Pendekatan terapi rasional emotif menganggap yang tidak rasional dan tidak benar, dalam hal ini istilah dalam konseling Islam, orang yang tidak percaya dengan adanya Allah dan pertolongan Allah. Terapi dengan pendekatan ini berusaha memperbaiki melalui pola berpikirnya dan menghilangkan pola yang tidak rasional. terapi dianggap sebagai usaha untuk mendidik kembali (*reeducation*) yaitu memberikan tugas yang harus dilakukan oleh klien serta mengajarkan strategi

¹⁶ Dewa Ketut Sukardi. *Pengantar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000), hlm. 66.

¹⁷ Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), hlm. 56.

tertentu untuk memperkuat proses berpikirnya dan meyakinkan bahwa pertolongan Allah itu pasti ada bagi orang yang meyakinkannya.

Proses ini dilakukan dengan pendekatan langsung (*direktif*). Manusia sebagai makhluk berpikir dapat menghilangkan atau mengurangi gangguan emosi atau sesuatu yang menimbulkan perasaan tidak bahagia dan belajar berpikir rasional. Terapi ini bertujuan menghilangkan cara berpikir yang tidak logis dan tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional. Untuk mewujudkan hal itu, konselor perlu memahami perilaku klien yang tidak rasional tanpa terlihat dengan perilaku tersebut sehingga memungkinkan konselor dapat mendorong klien agar klien menghentikan cara berpikir tidak rasional itu. Untuk melakukan hal itu ada tiga cara yang harus ditempuh:

1. Konselor menunjukkan bahwa cara berpikir klien tidak logis, kemudian membantunya memahami mencari latar belakang mengapa klien sampai berpikir seperti itu, kemudian konselor menunjukkan pula hubungan antara pikiran tidak logis dengan perasaan tidak bahagia atau dengan gangguan emosi yang ia meneruskan cara berpikirnya yang tidak logis. Cara berpikir tidak logis inilah yang menyebabkan masih adanya gangguan sebagaimana yang dirasakan dan bukan dari kejadian atau pengalaman yang dialaminya. Disamping itu, klien harus belajar membedakan antara keyakinan yang rasional dengan yang tidak rasional.
2. Konselor menunjukkan kepada klien bahwa perilakunya yang terganggu disebabkan masa lalunya.
3. Mengubah cara berpikir klien dengan membuang cara berpikir yang tidak logis. Konselor dalam hal ini mempergunakan teknik langsung dan teknik mendorong untuk membantu klien membuang pikiran-pikiran yang tidak logis dan tidak rasional. Dalam hal ini diperlukan peran aktif dari konselor.

Sedangkan menurut Anwar Sutoyo dalam konseling Islam, terapi yang diberikan kepada klien yang mengalami masalah cara berpikirnya irasional, beliau mengistilahkan "Rasional Konseling" yaitu mendorong klien bersikap dan berperilaku sesuai dengan fitrahnya. Manusia yang bermasalah dan tidak tenang karena tidak menjalani hidup sesuai dengan fitrahnya. Pengabaian fitrah dalam kehidupan sebagai individu dan sebagai makhluk sosial bukan hanya berakibat buruk bagi individu itu, tetapi bisa mendatangkan kesengsaraan dan kemelaratan bagi masyarakat sekitarnya.

Maka peran konseling Islam dalam hal ini adalah mengarahkan klien, agar fitrah yang dikaruniakan Allah kepada individu bisa berkembang dan berfungsi dengan baik, sehingga menjadi pribadi yang *kaffah*, dan secara bertahap mampu mengaktualisasikan apa yang diimaninya dalam kehidupan sehari-hari berupa kepatuhan kepada hukum-hukum Allah dalam melaksanakan tugas kekhalifahan di bumi dan ketaatan dalam beribadah dengan mematuhi segala perintah-Nya dan menjahui segala larangan-Nya. Dengan kata lain tujuan konseling ini, meningkatkan iman, Islam dan ihsan individu yang dibimbing dengan terbinanya fitrah klien hingga membuahkannya keyakinan kepada Allah sesuai dengan fitrahnya.¹⁸

Begitu juga halnya dengan peran dan kegiatan konselor melalui pendekatan ini, ada dua belas macam tugas konselor dalam hal terapi ini yaitu:

¹⁸ Anwar Sutoyo. *Op.cit.*, hlm. 108.

1. Bawalah klien pada akar persoalannya yang menimbulkan pikiran tidak rasional serta menimbulkan gangguan pada perilakunya.
2. Doronglah klien agar mengemukakan pikiran-pikirannya sesuai dengan fitrah manusia.
3. Tunjukkan pada klien dasar dari cara berpikirnya yang tidak logis.
4. Pergunakan analisis-logis untuk mengurangi keyakinan-keyakinan yang tidak rasional.
5. Kemukakan kepada klien bagaimana keyakinan-keyakinan ini tidak jalan dan bagaimana hal tersebut akan menimbulkan gangguan emosi maupun perilaku dikemudian hari.
6. Pergunakan humor atau cara lain untuk menghadapi cara berpikir klien yang tidak rasional.
7. Jelaskan bagaimana pikiran-pikiran ini dapat diganti dengan pikiran lain yang lebih rasional sesuai dengan ajaran agama dan yang memiliki dasar empirik yang kuat.
8. Lebih edukatif-direktif kepada klien, dengan cara banyak memberikan cerita atau sejarah dan penjelasan, khususnya pada tahap awal mengkonfrontasikan masalah klien secara langsung.
9. Menggunakan pendekatan yang memberi semangat dan memperbaiki cara berpikir klien, kemudian memperbaiki mereka untuk dapat mendidik dirinya sendiri dengan gigih dan berulang-ulang menekankan bahwa ide rasional itulah yang menyebabkan hambatan emosional pada klien.
10. Mendorong klien menggunakan kemampuan rasional daripada emosinya.
11. Menggunakan pendekatan didaktif dan filosofis dan menggunakan humor dan mengarahkan sebagai jalan mengkonfrontasikan berpikir secara rasional.
12. Ajarlah klien bagaimana menggunakan pendekatan ilmiah dalam proses berpikirnya, sehingga mereka dapat mengamati dan kemudian mengurangi cara berpikir yang tidak rasional dan logis yang dapat menimbulkan kesulitan dalam dirinya di kemudian hari.¹⁹

Selain itu peranan konselor dalam proses konseling kognitif dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Langkah Pertama

Dalam langkah ini konselor berusaha menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan yang tidak rasional. Disini klien harus berusaha belajar untuk memisahkan keyakinan yang rasional dari yang tidak rasional. Pada tahap ini peranan konselor adalah sebagai propaganda yang berusaha mendorong, membujuk, meyakinkan, bahkan sampai kepada mengendalikan klien untuk menerima gagasan yang logis dan rasional. Jadi pada langkah ini yang dilakukan konselor adalah menyadarkan klien bahwa gangguan atau masalah yang dihadapinya disebabkan oleh cara berpikirnya yang tidak logis seperti pada kisah zaman Rasulullah seorang pemuda yang tidak dapat berpikir secara logis dan rasional dengan mendatangi Rasulullah dan bertanya secara lantang dihadapan para sahabat: 'Wahai Rasulullah apakah engkau dapat mengizinkan saya berzina?' Mendengar pertanyaan yang tidak sopan itu para sahabat ribut dan mau memukuli pemuda tersebut, Nabi segera melarang dan mamanggilnya. Setelah itu,

¹⁹ D. Singgih Gunarsa. *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2003), hlm. 57.

pemuda itu duduk dekat Nabi, kemudian Nabi bertanya: “Bagaimana jika ada orang yang akan menzinahi ibumu?” Pemuda itu menjawab: “Demi Allah saya tidak akan membiarkannya”, “bagaimana kepada anak perempuanmu? Pemuda itu menjawab: Tidak juga ya Rasulullah, demi Allah saya tidak akan membiarkannya. Nabi melanjutkan: “Bagaimana jika saudara perempuanmu?, “tidak juga ya Rasul, demi Allah saya tidak akan membiarkannya”. Nabi, meneruskan: “Begitu juga orang, tidak akan membiarkan putrinya atau saudara perempuannya atau bibinya dizinahi”. Nabi kemudian meletakkan tangannya ke dada pemuda tersebut sambil berdoa, Ya Allah bersihkanlah hati pemuda ini, ampunilah dosanya dan jagalah kemaluannya.

Dari kisah di atas terlihat bahwa Rasulullah meluruskan cara berpikir pemuda tersebut kepada hal yang rasional serta memberikan arahan dan bimbingan dengan penuh persuasif, lemah lembut, penuh kesungguhan dan kesabaran menghadapi klien(pemuda) yang meminta pendapat kepada Rasulullah. Dengan Firman Allah surat Yunus ayat 57 berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.

Langkah kedua

Peranan konselor adalah menyadarkan klien bahwa pemecahan masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawab sendiri, maka dari itu dalam konseling rasional emotif, konselor berperan untuk menunjukkan dan menyadarkan klien, bahwa gangguan emosional yang selama ini dirasakan akan terus menghantuinya apabila dirinya akan tetap berpikir secara tidak logis. Konselor juga harus memberikan kesadaran kepada klien agar tetap menjaga eksistensinya sebagai makhluk Allah dan sebagai khalifah di muka bumi yang lebih cenderung memiliki potensi yang baik.

Langkah Ketiga

Pada langkah ketiga ini konselor berperan mengajak klien menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang tidak rasional. Konselor tidaklah cukup menunjukkan kepada klien bagaimana proses ketidaklogisan berpikir ini, tetapi lebih jauh dari itu konselor harus berusaha mengajak klien mengubah cara berpikirnya dengan cara menghilangkan gagasan yang tidak rasional dan mengembalikan cara berpikirnya sesuai dengan fitrah manusia berdasarkan al-Qur'an dan as-Sunnah .

Langkah keempat

Peranan konselor mengembangkan pandangan-pandangan yang realistik yang menghindarkan diri dari keyakinan yang tidak rasional. Konselor berperan untuk menyerang inti cara berpikir yang tidak rasional dari klien dan mengajarkan bagaimana caranya mengganti cara berpikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.²⁰

Kesimpulan

²⁰ Dewa Ketut Sukardi. *Op.cit.*, hlm. 102.

Pendekatan kognitif merupakan salah satu pendekatan dalam konseling yang mencoba menggabungkan tiga pendekatan yaitu kemanusiaan (*humanistic*), filosofis dan tingkah laku (*behavioristik*) bahwa ada yang menyimpulkan gabungan dari biomedik, intrapsikik dan lingkungan.

Pendekatan kognitif bertujuan mengajar klien agar bersifat lebih realistik, pendekatan ini juga lebih cenderung kepada pengajaran dan penilain yang baik dari konselor kepada klien dengan istilah konseling Islam adalah pendekatan *mauizhah hasanah* yaitu memberikan pengajaran yang baik yang dapat membawa pemikiran dan perilaku klien kearah yang lebih baik sesuai dengan al-Qur'an dan al-Hadits. Dalam teori atau pendekatan ini peranan konselor lebih aktif dari pada klien.

Peranan bahagia dan gembira yang dialami klien disebabkan pikiran dan tingkah laku yang logis dan rasional, sebaliknya kegoncangan jiwa yang dirasakan oleh seseorang dalam hidupnya disebabkan daripada pikiran dan tingkah laku yang tidak logis dan rasional. Dalam kaitan ini, tugas konselorlah untuk mengubah pikiran klien yang tidak logis dan tidak rasional kepada pikiran dan tingkah laku yang logis dan rasional sesuai dengan ajaran Islam. Konseling Islam membantu dan membimbing manusia membangun kepribadiannya supaya tangguh, sehat mental, tenang jiwa sehingga dapat menanggulangi problema hidupnya dan dapat senantiasa menyesuaikan diri dengan lingkungan kehidupan sosial sesuai dengan ajaran Islam.

Daftar Pustaka

- Anwar Sutoyo. *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktek)*, Semarang: CV. Cipta Prima Nusantara, 2007.
- Amir Awang. *Teori dan Amalan Psikoterapi*, Pulau Pinang Malaysia: Universitas Sains Malaysia, 2002.
- A. Ellis. *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Gunung Mulia, 2001.
- C. R. Rogers. *The Principle of Conseling and Psychoterapy*, Buston: Hougton, 1998.
- Dahlan, MD. *Dasar-dasar konseptual Penanganan Masalah-masalah Bimbingan dan Konseling Islami di Bidang Pendidikan*, Yogyakarta: UII Press, 1987.
- Dewa Ketut Sukardi. *Pengantar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000.
- D. Singgih Gunarsa. *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Gunung Mulia, 2003.
- D. W. Pulmerr. *Guidance*, New York: Thomas. Y. Crowell, 1999.
- H. M. Arifin. *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Dirjen Pembinaan Kelembagaan Agama Islam dan Universitas Terbuka, 1998.
- Lahmuddin Lubis. *Bimbingan Konseling Islam*, Jakarta: Hijri Pustaka Utama, 2007.
- Garth. J. Balcham. *Counseling, Theory, Process and Practice*, Publishing Co: Belmont, 1999.
- Muhammad Mansur Abdullah. *Proses Konseling*, Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka 1986.
- Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2003.
- Samsu Munir Amin. *Bimbingan dan Konseling Islami*, Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2010
- Syamsu Yusuf, L. N. *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: PT. Remaja Rosda karya, 2006.
- Tohirin. *Bimbingan dan Konsling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007.