

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Konseling Islam melalui teknik *rational-emotive behavior therapy (REBT)*

a. Pengertian Konseling Islam

Secara etimologi, kata konseling berasal dari kata “counsel” yang diambil dari bahasa Latin “*Counsilium*” artinya “bersama” atau “bicara bersama”. Makna *counseling* melingkupi proses, hubungan, menekankan pada permasalahan yang dihadapi klien (*performance, relationship*), profesional, nasehat (*advice, advise, advisable*). Sehingga dapat diartikan sebagai pembicaraan/interaksi antara konselor dengan konseli.¹

Menurut Baruth dan Robinson istilah konseling berasal dari kata Konseling dalam *council* yang artinya bersama atau bicara bersama. Dengan demikian Konseling berarti “*people coming together to gain an understanding of problem that beset them were evident*”.²

Awal kemunculan bimbingan dan konseling dikenal dengan istilah *vocational guidance* lebih sering digunakan karena menunjukkansisi bimbingan pekerjaan, karir, dan kejuruan. Keberadaan bimbingan karir sebagai gerakan kultural dimulai sejak abad ke 19.

Di kancah Internasional, paling tidak, praktik bimbingan konseling dahulu lebih familiar dengan istilah *vocational guidance* pada tahun 1800-an hingga 1900-an di tiga negara, seperti:

Skotlandia yang dilakukan oleh Dr. Ogilvie Gordon dengan slogan *educational and employment bureaus*, kemudian di German Dr.

¹ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2003), 4.

² Faizah Noer Laela, *Bimbingan Konseling Keluarga & Remaja Edisi Revisi*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2017), 16.

Wolff yang membuka layanan *vocational counseling* yang dibantu oleh asistennya pada tahun 1908, dan yang terakhir USA oleh Jessi B. Davis di *High Central Detroit*. Akan tetapi banyak literatur mencatat bahwa F.Parsom adalah orang yang meletakkan dasar pengetahuan pada praktik pelayanan *vocational guidance* (bimbingan vokasional pada tahun 1908 di Boston, sehingga Parson sering disebut dengan *father of guidance* (bapak bimbingan konseling).

Pemikiran F.Person berangkat dari keresahan atas kondisi sosial di Amerika. Sehingga memberikan solusi dengan membuka sebuah layanan bimbingan vokasional bagi masyarakat dan remaja yang masih bingung menyalurkan kemampuannya dalam dunia kerja. Selanjutnya pemikiran F. Parson dipelajari oleh sekelompok mahasiswa minnesota seperti Petterson dan Williamson yang akhirnya menamakan diri menjadi *minnesota approach*.

Hingga saat ini istilah *vocational guidance* berubah menjadi *guidance and counseling* yang disebabkan semakin luasnya kajian bimbingan konseling. Kajian dan pembahasan konseling meluas dari berbagai sudut pandang, seperti konseling dipandang dari perspektif, budaya, psikologi, perkembangan, belajar, sampai agama, sehingga muncul konseling Islami.³

Konseling muncul ketika masyarakat mengalami kesulitan dalam menyalurkan kemampuannya di dunia kerja, sehingga terbentuk kajian bimbingan dan konseling dalam di dunia barat, teori bimbingan konseling mengalami perkembangan yang sangat pesat. Berbagai teori baru dan kajian yang semakin luas bukan hanya

³ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan: Perdana Publishing, 2018), 2.

kajian tentang penyaluran pekerjaan namun juga tentang kehidupan pribadi, dan sosial.

Bimbingan dan Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan terarah, continue, dan sistematis kepada setiap individu agar dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan tercapainya nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan Hadits. Apabila fitrah tersebut telah berkembang secara optimal maka individu dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah, manusia, dan alam semesta sebagai manifestasi dari peranannya sebagai khalifah di bumi yang sekaligus berfungsi untuk mengabdikan kepada Allah SWT. Sehingga memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat.⁴

Menurut Az-Zahrani dalam buku *Konseling Terapi* mengatakan bahwa :

*Konseling dalam Islam adalah salah satu dari berbagai tugas manusia dalam membina dan membentuk manusia yang ideal. Konseling merupakan amanat yang diberikan Allah kepada semua Rasul dan Nabi-Nya. dengan adanya amanat konseling inilah maka mereka menjadi berharga dan bermanfaat bagi manusia, baik dalam urusan agama, dunia, pemenuhan kebutuhan, pemecahan masalah, dan lain-lain.*⁵

Menurut Tohari Musnawar *Konseling Islam* merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari eksistensinya kembali sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk

⁴ Anwar, Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami*, (Semarang: Widya Karya, 2007),

⁵ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), 16.

Allah, sehingga mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat⁶

Bimbingan konseling merupakan satu kesatuan yang memiliki arti dan tujuan yang identik. Namun, di pihak lain mengatakan bahwa bimbingan dan konseling adalah dua hal yang berbeda baik konsep dasarnya maupun cara kerja dan teknis pelayanannya.

Bimbingan lebih identik dengan pendidikan maupun pembelajaran sedangkan konseling lebih menekankan sisi psikoterapi kejiwaan, yaitu kegiatan menolong individu yang mengalami gangguan psikis baik sadar maupun tidak sadar yang dialami individu. Ciri khas lain dalam proses konseling adalah kemampuan konselor dalam menerima (*Acceptence*) dan menjaga rahasia dari berbagai macam latar belakang dan permasalahan. Metode yang banyak digunakan dalam konseling adalah wawancara sebagai proses komunikasi antar pribadi.⁷

Berdasarkan pengertian-pengertian menurut ahli mengenai bimbingan konseling Islam merupakan pemberian bantuan kepada individu untuk memecahkan masalah dengan fitrah agama yang dimilikinya. Membentuk manusia yang menyadari eksistensinya sebagai makhluk Allah dan menjadi manusia yang bermanfaat bagi orang lain dalam urusan apapun. Konseling Islam lebih menekankan kepada dimensi spiritual untuk menuju pribadi yang memiliki kesadaran sebagai makhluk Allah yang senantiasa beriman dan bertakwa kepada-Nya.

Sebenarnya dalam Islam telah ada istilah tersebut sejak lama, dapat dikatakan juga bahwa Islam lebih dahulu melakukan bimbingan konseling, hal tersebut dapat dibuktikan dari

⁶ Tohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Pres, 1992, 5.

⁷ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, 20.

Tafsir Ibn Jarir Thobari dalam Al-Qur'an Q.S. Al An'am ayat 79 sebagai berikut:

إِنِّي وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ
حَنِيفًا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ

Artinya: “*Sesungguhnya aku menghadapkan diriku kepada Rabb yang menciptakan langit dan bumi, dengan cenderung kepada agama yang benar, dan aku bukanlah Termasuk orang-orang yang mempersekutukan Tuhan*”.

Ucapan Nabi Ibrahim setelah menemukan dan meyakini bahwa Allah swt adalah Tuhan seluruh alam pencipta langit beserta bumi seisinya. Bila ditinjau kembali, syahadat yang dilakukan oleh Nabi Ibrahim terdapat bimbingan dan petunjuk Allah yang diberikan kepadanya untuk dapat memahami dan membedakan Tuhan yang hakiki. Kata *wajjahtu* diatas diartikan sebagai syahadat / pengakuan diri untuk mengarahkan tujuan hidupnya kepada satu-satunya Dzat yang menguasai⁸

Adapun dalam literatur Arab istilah konseling sering menggunakan kata *Al Irsyad* yang terambil dari kata *Arsyada-Yursyidu-Irsyadan*. Menurut Saiful Akhyar Lubis kata *Irsyad* diartikan *al huda, al* berarti petunjuk dalam bentuk *masdhar* yaitu rusydu artinya pemberian petunjuk. Sedangkan menurut istilah kata *Irsyad* adalah proses konseling sebagai upaya untuk menularkan kecerdasan konseli atau mendapatkan petunjuk dan hikmah dalam memecahkan masalah yang dihadapi.⁹

Secara *manthuq* (implisit) kata *syifa* berarti, (1) bahwa Allah yang menyembuhkan segala penyakit yang ada didalam dada manusia

⁸ Abi Ja'far Muhammad Ibn Jarir Al Thobari, *Jamiul Bayan An Ta'wili Ayatil Qur'an*, (Badar Hajar, tt), Juz V, 363.

⁹ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, 6.

khususnya manusia beriman, (2) bahwa makanan dan minuman serta perrbuatan, dapat menjadi obat penyakit yang diderita manusia, dan (3) bahwa Al-Qur'an menjadi obat bagi orang-orang yang beriman. Sebagaimana dipahami bahwa fungsinya merupakan obat bagi penyakit *qolb* yang ada di dalam dada manusia, juga bagi penyakit badan (fisik) manusia, bahkan seluruh ayat mengandung aspek pengobatan.¹⁰ Seperti dalam Q. S. Al-Isra' ayat 82:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ
وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya : “Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”.

Dengan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an merupakan penawar/ obat segala penyakit. Tentunya dengan kekuasaan Allah SWT. Semua dikarenakan kepercayaan/ keyakinan kepada Allah, tiada suatu apapun yang terjadi tanpa kehendak Allah dan tiada yang tidak mungkin bagi Allah SWT.

Hadits yang menjelaskan tentang Konseling Islam akan di terangkan di bawah ini sebagai berikut:

فَرَجَعَ بِهَا تَرَجُّفُ بَوَادِرِهِ حَتَّى دَخَلَ عَلَى خَدِيجَةَ فَقَالَ:
زَمِّلُونِي زَمِّلُونِي فَرَمَلُوهُ حَتَّى ذَهَبَ عَنْهُ الرَّوْعُ ثُمَّ قَالَ:
يَا خَدِيجَةُ مَا لِي؟ وَأَخْبَرَهَا الْخَبَرَ وَقَالَ: قَدْ خَشِيتُهُ عَلَيَّ
فَقَالَتْ: كَلَّا أَبَشِرُ فَوَاللَّهِ لَا يُخْزِيكَ اللَّهُ أَبَدًا إِنَّكَ لَتَمْتَصِلُ

¹⁰ Syafaruddin, *Bimbingan Konseling Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, (Medan: Perdana Publishing, 2017), 116.

الرَّحِمَ وَتَصَدَّقُ الْحَدِيثَ وَتَحْمِلُ الْكَلَّ وَتَقْرِي الضَّيْفَ وَتُعِينُ عَلَى نَوَائِبِ الْحَقِّ ثُمَّ انْطَلَقَتْ بِهِ خَدِيجَةُ حَتَّى أَتَتْ بِهِ وَرَقَةَ بْنَ نَوْفَلٍ وَكَانَ أَخَا أَبِيهَا وَكَانَ امْرَأً تَنَصَّرَ فِي الْجَاهِلِيَّةِ وَكَانَ يَكْتُبُ الْكِتَابَ الْعَرَبِيَّ فَيَكْتُبُ بِالْعَرَبِيَّةِ مِنَ الْإِنْجِيلِ مَا شَاءَ أَنْ يَكْتُبَ وَكَانَ شَيْخًا كَبِيرًا قَدْ عَمِيَ فَقَالَتْ لَهُ خَدِيجَةُ: أَيُّ عَمٍّ، اسْمَعْ مِنْ ابْنِ أَخِيكَ فَقَالَ وَرَقَةُ: ابْنُ أَخِي، مَا تَرَى؟ فَأَخْبَرَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا رَأَى فَقَالَ وَرَقَةُ: هَذَا النَّامُوسُ الَّذِي أَنْزَلَ عَلَى مُوسَى يَا لَيْتَنِي أَكُونُ فِيهَا جَذَعًا أَكُونُ حَيًّا حِينَ يُخْرِجُكَ قَوْمُكَ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَمْحَرَجِيَّ هُمْ؟! قَالَ: نَعَمْ لَمْ يَأْتِ أَحَدٌ قَطُّ بِمَا جِئْتُ بِهِ إِلَّا عُودِي وَأُوذِي وَإِنْ يُدْرِكُنِي يَوْمُكَ أَنْصُرَكَ نَصْرًا مُؤَزَّرًا ثُمَّ لَمْ يَنْشَبْ وَرَقَةُ أَنْ تُؤَيِّيَ

Artinya: "Beliaupun pulang dalam kondisi gemetar dan bergegas hingga masuk ke rumah Khadijah. Kemudian Nabi berkata kepadanya: Selimuti aku, selimuti aku. Maka Khadijah pun menyelimutinya hingga hilang rasa takutnya. Kemudian Nabi bertanya: 'wahai Khadijah, apa yang terjadi denganku ini?'. Lalu Nabi menceritakan kejadian yang beliau alami kemudian mengatakan, 'aku amat khawatir terhadap diriku'. Maka Khadijah mengatakan, 'sekali-kali janganlah takut! Demi Allah, Dia tidak akan menghinakanmu selama-lamanya. Sungguh engkau adalah orang yang menyambung tali silaturahmi, pemikul

beban orang lain yang susah, pemberi orang yang miskin, penjamu tamu serta penolong orang yang menegakkan kebenaran. Setelah itu Khadijah pergi bersama Nabi menemui Waraqah bin Naufal, ia adalah saudara dari ayahnya Khadijah. Waraqah telah memeluk agama Nasrani sejak zaman jahiliyah. Ia pandai menulis Al Kitab dalam bahasa Arab. Maka disalinnya Kitab Injil dalam bahasa Arab seberapa yang dikehendaki Allah untuk dapat ditulis. Namun usianya ketika itu telah lanjut dan matanya telah buta.

Khadijah berkata kepada Waraqah, “wahai paman. Dengarkan kabar dari anak saudaramu ini”. Waraqah berkata, “Wahai anak saudaraku. Apa yang terjadi atas dirimu?”. Rasulullah Shallallahu’alaihi Wasallam menceritakan kepadanya semua peristiwa yang telah dialaminya. Waraqah berkata, “(Jibril) ini adalah Namus yang pernah diutus Allah kepada Nabi Musa. Duhai, semoga saya masih hidup ketika kamu diusir oleh kaummu”. Nabi bertanya, “Apakah mereka akan mengusir aku?” Waraqah menjawab, “Ya, betul. Tidak ada seorang pun yang diberi wahyu seperti engkau kecuali pasti dimusuhi orang. Jika aku masih mendapati hari itu niscaya aku akan menolongmu sekuatkuatnya”. Tidak berapa lama kemudian Waraqah meninggal dunia” (HR. Al Bukhari no. 6982).¹¹

Penjelasan mengenai hadits diatas merupakan tentang turunnya wahyu pertama kepada Nabi Muhammad, Khadijah yang

¹¹ Ismail Ibnu Isa, *Shahih Al Bukhori nomor 6982*, <http://ismailibnuisa.blogspot.com/2017/12/shahih-al-bukhari-hadits-nomor-6982.html?m=1>. Di akses pada 18 Desember 2021 pukul 08.00 WIB.

mendapati Nabi sedang gemetar kemudian segeralah khadijah menyelimuti Nabi. Nabi menceritakan kejadian turunnya wahyu kemudian khadijah menenangkan Nabi akan rasa khawatirnya, bahwa Nabi diutus untuk menyambung tali silaturahmi, menolong orang yang susah, dan menegakkan kebenaran. Sehingga dapat dikatakan Konseling Islam telah lahir sejak dahulu.

Dibuktikan dengan hadits di atas bahwa memberikan bantuan kepada orang lain, seperti yang diucapkan Waraqah kepada Nabi pula bahwa ketika beliau masih hidup ketika Nabi mendapati kesulitan beliau akan membantu Nabi sekuat-kuatnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa setiap individu tanpa di sadari membutuhkan Konseling atau bantuan orang lain.

عَبَسَ وَتَوَلَّى ۱ أَنْ جَاءَهُ الْأَعْمَى ۲ وَمَا يُدْرِيكَ
لَعَلَّهُ يَزْكِي ۳ أَوْ يَذَّكَّرُ فَتَنْفَعَهُ الذِّكْرَى ۴ أَمَّا
مَنْ أَسْتَعَى ۵ فَأَنْتَ لَهُ تَصَدَّى ۶ وَمَا عَلَيْكَ إِلَّا
يَزْكِي ۷ وَأَمَّا مَنْ جَاءَكَ يَسْعَى ۸ وَهُوَ يَخْشَى ۹
فَأَنْتَ عَنْهُ تَلَهَّى ۱۰

Artinya : “Dia (Muhammad) bermuka masam dan berpaling (1) Karena telah datang seorang buta kepadanya (2) Tahukah kamu barangkali ia ingin membersihkan dirinya (dari dosa) (3) Atau dia (ingin) mendapatkan pengajaran, lalu pengajaran itu memberi manfaat kepadanya? (4) Adapun orang yang merasa dirinya serba cukup (5) Maka kamu melayaninya (6) Padahal tidak ada (celaan) atasmu kalau dia tidak membersihkan diri (beriman) (7) Dan adapun orang yang datang kepadamu dengan bersegera (untuk mendapatkan pengajaran), (8) Sedang ia takut kepada

(Allah), (9) Maka kamu mengabaikannya. (10)”

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penyandang tunadaksa merupakan manusia yang mengalami gangguan pada perkembangan fisik atau gangguan pada anggota tubuhnya yang disebabkan oleh kecelakaan maupun bawaan lahir.

Penjelasan asbabun nuzul ayat tersebut adalah ketika Nabi sedang disibukkan dengan urusan beliau, yakni sedang mengislamkan tokoh pembesar Quraisy dan dalam status sosialnya jauh melebihi yang lain; kemudian datanglah seseorang yaitu yang bernama Abdullah bin Ummi Maktum. Namun, status sosial itu bukanlah menjadi ukuran derajat manusia dihadapan Allah, bahkan Abdullah bin Ummi Maktum memiliki derajat lebih tinggi dari pada para pembesar Quraisy.

Kendati demikian, Abdullah bin Ummi Maktum memiliki kekurangan dalam fisiknya, yaitu matanya tidak bisa melihat sehingga ia tidak dapat melihat dengan mata lahiriyah, tetapi Allah memberikan anugrah yang luar bisa kepadanya, berupa mata batin yang sangat peka dan hati yang bersih sekaligus cerdas. Kekurangan fisik itulah yang menjadi sebab bahwa ia tidak mengetahui kesibukan Nabi saw; padahal kedatangannya kepada Nabi bukan tanpa tujuan, melainkan untuk belajar satu ilmu dan hikmah supaya ia mendapatkan manfaat dari Nabi. Namun, permintaannya tidak diindahkan oleh Nabi, bahkan beliau berpaling darinya dengan wajah masam. Kemudian, Allah menegur Nabi melalui wahyu-Nya, yaitu Q.S ‘Abasa ayat 1-10, sekaligus di dalamnya terkandung hikmah yang luas.¹²

¹² <https://tafsiralquran.id/tafsir-surah-abasa-ayat-1-10-kesamaan-dalam-islam-menurut-wahbah-al-zuhaili/>

b. Tujuan Konseling Islam

Konseling Islam merupakan suatu proses pemberian bantuan yang terarah sehingga tercapainya suatu tujuan. Beberapa pendapat mengenai tujuan konseling Islam menurut az-Dzaky menyatakan bahwa:

- 1) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, kebersihan, jiwa dan mental, menjadi tenang dan damai, (muthmainah) bersikap lapang dada (radhiyah) dan mendapat pencerahan Taufiq dan Hidayah Tuhannya (mardhiyah)
- 2) Untuk menghasilkan suatu perubahan perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial alam.
- 3) Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga berkembang rasa toleransi, tolong menolong, dan rasa kasih sayang.
- 4) Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintahnya serta ketabahan dalam menerima ujian.
- 5) Untuk menghasilkan potensi Ilahiyah sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar sehingga dapat menanggulangi persoalan hidup dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan.¹³

¹³ Syafaruddin, *Bimbingan Konseling Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, 158.

Manurut Saiful Akhyar konseling Islam bertujuan untuk mencari ketentraman hidup baik didunia maupun diakhirat. Ketentraman hidup di dunia dan akhirat dapat dicapai melalui upaya yang senantiasa menjadikan Allah sebagai sandaran dalam berperilaku, sehingga setiap tindakan yang dilahirkan selalu mendapat perlindungan dan pertolongan Allah Swt.¹⁴

Tujuan konseling Islam menurut Abdul Hayat dalam konsep konseling berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an yaitu:

- 1) Mendapat ketenangan hidup, klien yang dapat melakukan perubahan atau mengatasi permasalahan hidupnya, maka ia akan lepas dari perasaan tertekan, keluh kesah dan stress menuju kepada ketenangan dan ketentraman jiwa.
- 2) Menciptakan keseimbangan, Islam mengajarkan kepada ummatnya agar memiliki kehidupan yang seimbang. Antara jasmani dan rohani, oleh karena itu konseling Islam mendorong manusia agar dapat menjalin hubungan baik dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan dan Allah Swt.
- 3) Mewujudkan manusia menjadi manusia seutuhnya, bahwa perwujudan menjadi manusia seutuhnya adalah mewujudkan diri sendiri sesuai dengan hakikatnya sebagai manusia, menjadi manusia yang memiliki keselarasan perkembangan unsur-unsur dirinya dan pelaksanaan fungsi atau kedudukannya sebagai makhluk Allah.¹⁵

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan tujuan konseling Islam adalah mencapai kehidupan yang tentram, tenang dan

¹⁴ Saiful Akhyar, *Konseling Islami dalam Komunitas Pesantren*, (Bandung: Citapustaka Melia Perintis, 2015), 63.

¹⁵ Abdul Hayat, *Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-Ayat Al Qur'an (Jilid II)*, (Yogyakarta: LKiS, 2016), 83-87.

damai serta seimbang dunia dan akhirat sehingga mewujudkan manusia yang seutuhnya sebagai makhluk Allah. Melakukan perbaikan diri, perubahan tingkah laku, kebersihan jiwa, dan bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Sehingga individu dapat menanggulangi persoalan hidup dan hanya bersandar kepada Allah Swt.

c. Tahapan dalam Konseling Islam

Konseling Islam adalah sebagai proses baik penyembuhan, pencegahan, pemeliharaan, maupun pengembangan jiwa yang sehat dengan melalui bimbingan Al Qur'an dan As-Sunnah Nabi SAW. Yang dimaksud adalah jalan penyehatan hidup jasmani rohani, sehat dalam perspektif yang lengkap dan komprehensif, jiwa raga, jasmani rohani, dunia dan akhirat. Sedangkan untuk istilah medisnya konseling Islam lebih berfungsi sebagai tindakan preventif ketimbang kuratif, kadang hawari sependapat bahwa pengalaman keyakinan agama dimanfaatkan dalam upaya pencegahan permasalahan kesehatan jiwa.¹⁶

Konseling Islam mempercayai bahwa keimanan dan kedekatan terhadap agama akan menjadi kekuatan yang sangat berarti bagi kebaikan, sehingga terapi kognitif Islam dapat membantu berpikir, memproses dan mengevaluasi masalahnya menumbuhkan ketenangan dan mengurangi ketegangan batin. Dengan demikian proses bimbingan konseling Islami dengan mengubah sudut pandang penyandang tuna daksa menggunakan pendekatan Islam sesuai tuntutan Al-Qur'an dan Hadits yang sebelumnya irrasional dimana pikiran-pikiran yang salah tentang dirinya sendiri, orang lain, dan kehidupan sehari-harinya

¹⁶ Syafaruddin, *Bimbingan Konseling Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, 191.

dapat berubah menjadi rasional dengan menintegrasikan nilai-nilai Islam.

Salah satu upaya yang bisa digunakan untuk mengubah perilaku dan pola pikir irrasional menjadi pikiran dan keyakinan lebih rasional adalah dengan pendekatan religius bagi yang mengalami kesulitan, dalam hal ini adalah dengan memberikan dukungan kepada para penyandang tuna daksa, dengan menggunakan suatu metode bimbingan konseling Islami yang merupakan psikoterapi kognitif secara Islam yang dapat dilakukan di sekolah dan termasuk ke dalam terapi mental modern, yaitu terapi mental Islami.¹⁷ Metode atau tahapan yang tepat akan mempengaruhi keberhasilan dalam proses konseling Islam. Dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 129:

رَبَّنَا وَابْعَثْ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِكَ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُزَكِّيهِمْ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ

Artinya : “(Ya Tuhan kami! Utuslah untuk mereka) yakni Ahlulbait (seorang rasul dari kalangan mereka) ini telah dikabulkan Allah dengan dibangkitkannya kepada mereka Nabi Muhammad saw. (yang akan membacakan kepada mereka ayat-ayat-Mu) Alquran (dan mengajari mereka Alkitab) yakni Alquran (dan hikmah) maksudnya hukum-hukum yang terdapat di dalamnya (serta menyucikan mereka) dari kemusyrikan (sesungguhnya Engkau Maha Kuasa) sehingga mengungguli siapa pun (lagi Maha

¹⁷ Syafaruddin, *Bimbingan Konseling Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, 190.

Bijaksana") dalam segala tindakan dan perbuatan."

Tahapan atau pase dalam Konseling Islam terdapat pada ayat 129 surat Al-Baqarah yaitu *tilawah, tazkiyah, dan ta'limah*. Hal ini menunjukkan bahwa dalam penerapannya tidak kaku, hendaknya memperhatikan kondisi dan keadaan psikologis klien.

- 1) Pase Tilawah adalah pase membacakan ayat-ayat Al-Qur'an kepada klien yang sedang memiliki masalah. Pada pase ini menekankan pemahaman klien terhadap masalah yang dihadapinya. Ayat-ayat Allah ada dua macam ayat *qauliah* dan ayat *kauniah*. Pada pase tilawah klien diberikan pemahaman bahwa:
 - a) Ada ketentuan Allah Swt. yang berlaku bagi alam semesta termasuk manusia yaitu "takdir" dan manusia tidak bisa untuk menghindarinya
 - b) Ada hikmah dibalik segala musibah
 - c) Musibah sebagai alasan atau hukuman
- 2) Pase Tazkiah adalah upaya untuk menghilangkan atau melenyapkan segala yang kotor dan najis yang terdapat dalam diri seseorang secara psikologis dan rohaniyah.
- 3) Pase Ta'limah adalah pase pengajaran, klien diajarkan cara untuk mengatasi berbagai persoalan yang dihadapinya.¹⁸

Berdasarkan tahapan-tahapan diatas bahwa manusia dalam menghadapi permasalahan dapat dilakukan beberapa fase dengan memberikan terapi ayat-ayat Al Qur'an atau memberikan pemahaman bahwa semua yang telah diberikan kepada manusia merupakan ketentuan Allah maka sebagai manusia hanya bisa berserah

¹⁸ Abdul Hayat, *Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-Ayat Al-Qur'an* (Jilid II), (Yogyakarta: LKiS, 2016), 96-108.

diri dan mengambil hikmah dari segala musibah yang menimpanya.

Langkah-langkah dalam pelaksanaan Konseling

2. *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

a. *Pengertian Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

Pendekatan *Rational emotive behavior therapy* (REBT) merupakan pendekatan behavior kognitif yang ditekankan kepada perasaan, tingkah laku, dan pikiran yang saling berkaitan satu dengan lainnya. Pencipta teknik REBT atau terapi perilaku emotif adalah Albert Ellis pada 1955 mencakup mengenai pikiran, perasaan, dan perilaku.

Ellis mengubah terapi rasional menjadi terapi rasional emotif karena kesadaran mengenai emosi, pikiran, dan perilaku tidak bisa dipisahkan satu sama lain.¹⁹ Terapi ini adalah teori yang membahas asumsi yang digunakan jika manusia lahir, berupa potensi, kreatifitas, dan cara berpikir logis. Pendekatan ini membantu individu dalam merubah pemikiran irrasional menjadi pemikiran yang rasional.

Menurut W.S. Winkel REBT adalah pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan intraksi antar berpikir dengan akal sehat, berperasaan, dan berperilaku, serta menekankan perubahan yang mendalam dalam cara berpikir yang mengakibatkan perubahan perasaan dan perilakunya.²⁰

George dan Cristiani dikutip oleh Hartono dalam buku Psikologi Konseling menyatakan bahwa *Rational-Emotif Behavior Therapy* lebih

¹⁹ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Konselor Edisi Kedua*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), 269.

²⁰ W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: PT. Gramedia, 2007), 364.

menekankan pada proses berpikir konseli yang dihubungkan dengan perilaku lebih berorientasi pada kognisi perilaku, dan tindakan yang lebih mengutamakan dalam cara berpikir, menilai, menentukan, menganalisa, dan melakukan sesuatu.

Permasalahan yang dimiliki individu bukan karena lingkungan dan perasaannya akan tetapi disebabkan oleh sistem keyakinannya. Sehingga disimpulkan bahwa seseorang yang merasa emosi dapat mengganggu pemikirannya dan muncul pemikiran irrasional.²¹

Rational-emotif behavior therapy Islam merupakan adalah sebuah pendekatan konseling yang menyediakan sesuatu untuk memenuhi apa yang dibutuhkan konseli seperti keyakinan terhadap agama oleh konseli dapat memberikan kontribusi atau sebagai struktur penting dalam skema pengorganisasian kepribadian klien.²²

Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa perasaan, tingkah laku, dan emosi dapat mempengaruhi perilaku manusia, yang berarti pikiran manusia merupakan sebuah keadaan yang diinginkan atau merupakan keyakinan yang dimiliki. Maka jika keyakinan pada diri manusia tersebut negatif maka akan mengakibatkan pemikiran irrasional. Namun apabila keyakinan pada diri manusia tersebut positif maka akan muncul pemikiran rasional.

Maka permasalahan yang dihadapi manusia adalah mengenai keyakinan pada dirinya,

²¹ Hartono & Boy Soedarmaji, I, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012),

²² Hasan Bastomi dan Muhammad Ali Sofyan Aji, *Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt)-Islam (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)*, *Journal Of guidance and Counseling*, Vol. 2, No. 2, 2018. Di akses pada tanggal 17 November 2021 pukul 13.00 WIB. <http://dx.doi.org/10.21043/konseling.v2i2.4465>.

bagaimana dalam menilai dan menginterpretasikan apa yang terjadi pada dirinya.

Dengan keyakinan agama dapat memberikan peran penting terhadap kepribadian klien. Dalam perspektif Islam dapat dikatakan REBT merupakan bentuk dari nafs yaitu hati manusia yang memiliki prasangka baik dan buruk kemudian hal tersebut dapat di kendalikan oleh aql manusia atau etika dengan menyadari konsekuensi perbuatannya dan manusia memiliki qalb atau kesadaran terhadap sesuatu untuk kembali kepada fitrahnya.

b. Tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Tujuan *Rational-emotive behavior therapy* (REBT) adalah membantu klien menerima dirinya sendiri tanpa syarat (*unconditional self-acceptance*), menerima orang lain tanpa syarat (*unconditional other-acceptance*), menerima hidup tanpa syarat (*unconditional life-acceptance*).²³

Sedangkan menurut Ellis dikutip oleh Natawidjaya adalah membantu dalam mendapatkan falsafah hidup yang lebih realistic, dan memberikan penjelasan-penjelasan kepada konseli mengenai dirinya adalah sumber utama adanya gangguan emosional yang di alami oleh konseli selama ini.²⁴

Pemberian bantuan untuk mendorong setiap individu mengarah pada kehidupan yang positif. Terapi yang mengusahakan untuk menghilangkan pemikiran irrasional konseli digantikan dengan sesuatu yang rasional dan menggantinya dengan cara mengonfrosikan

²³ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Konselor Edisi Kedua*, 270.

²⁴ Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan*, (Bandung: Rizqi Press, 2009), 275.

kepada keyakinan-keyakinan irrasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan yang irrasional.

c. Makna *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Konsep-konsep dasar REBT Ellis adalah model ABCDE yaitu: “A” *Activating Event* (kejadian pengaktif) adalah situasi yang memicu keyakinan individu, kejadian yang memang terjadi, internal atau eksternal, atau mengacu pada masa lalu, masa kini, atau masa mendatang.

“B” *Belief* (keyakinan). Rasional dan Irrasional, keyakinan seseorang mempengaruhi pikiran dan tindakannya. Keyakinan rasional dapat dibuktikan dengan bukti-bukti, sedangkan keyakinan irrasional biasanya berkaitan dengan merendahkan diri sendiri atau menyalahkan orang lain dan sebagainya.

“C” *Consequence* (konsekuensi) adalah respon emosional konseli terhadap keyakinan yang dimiliki klien tentang kejadian pengaktif, sehingga mendorong konseli untuk mencari konseling. Emosi-emosi negative seperti kekhawatiran, kesedihan, penyesalan dan kesusahan adalah respon yang sehat, sedangkan kecemasan, depresi, rasa bersalah, dan merasa terluka adalah respon yang tidak sehat.

“D” *Dispute* (penentangan) adalah penentangan terhadap keyakinan irasional konseli. Tiga langkah untuk “D” yaitu *debating* (memperdebatkan), *discriminating* (memperbedakan), *defining* (mendefinisikan). Hal tersebut dapat dicapai melalui teknik kognitif, emotif, dan perlakuan (*behavioral*).

“E” *Effects* (Efek) yaitu mengevaluasi efek “D”. Jika “D” berhasil, konseli akan merubah perasaan dan tindakan dikarenakan konseli telah merubah keyakinan pada dirinya. Keyakinan irrasional seorang konseli dapat digolongkan ke

dalam 11 pernyataan di bawah ini sebagai berikut²⁵:

- 1) Saya percaya bahwa sayaharus dicintai atau disetujui oleh hamper semua orang yangmemiliki hubungn dengan saya
- 2) Saya percaya bahwasaya seharusnya betul-betul kmpeten, adekuat, dan berprestasi agardianggap berharga
- 3) Sebagian orang tdak baik, jahat, kejam, dan oleh sebabitu seharusnya dipersalahkan dan dihukum
- 4) Benar-benar bencana ketika segala sesuatunya berjalan tidak sesuai dengan keinginan saya
- 5) Ketidakbahagiaan disebabkan olehkeadaan yangberjalan tidak sesuai dengankeinginan saya
- 6) Hal yangberbahaya atau menakutkanadalah sumber masalah besar dan kemungkinan kerugian yang mungkin ditimbulkannya selalu menjadi ketakutan saya
- 7) Lebih mudah untukmenghindari kesulitan kesulitan dan tanggung jawabtertentu dibandingkan menghadapinya
- 8) Sampai tingkat trtentu saya mestinya bergantung pada orang lain dan seharusnya memiliki seseorang yang dapat saya andalkan sebagai tempat bergantung
- 9) Pengalaman dan kejadian dimasa silam menentukan perilakunya sekarang, pengaruh masalalu tidak akan pernah dapatdihapus
- 10) Saya mestinya cukup kesal atas msalah dan gangguanorang lain
- 11) Selalu ada solusiyang tepat atausempurna untuk setiap masalah, dan solusiiitu harus

²⁵ Alvin Fadilla Helmi, Gaya Kelekatan dan Konsep Diri, *Jurnal Psikologi*, No. 1, 1999, 10. Di akses pada tanggal 14 September 2021, http://avin.staff.ugm.ac.id/data/jurnal/gayakelekatan_avin.

ditemukan, kalau tidak hasilnya adalah bencana.

Sedangkan ada beberapa elemen psikologi dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan REBT yaitu *nafs*, *'aql*, *qalb*, *ruh* dan *fitrah*. Achmad Mubarak menjelaskan bahwa *nafs* berarti:

- 1) Jiwa
- 2) Dorongan hati yang kuat untuk berbuat kurang baik
- 3) Sesuatu yang melahirkan sifat tercela dan buruk
- 4) Sesuatu didalam diri manusia yang menggerakkan tingkah laku
- 5) Sisi dalam manusia yang diciptakan secara sempurna dimana didalamnya terkandung potensi baik dan buruk.²⁶

Sa'id Hawwa menjelaskan bahwa *nafs* berarti istilah yang meliputi kekuatan atau daya marah dan keinginan dalam diri manusia. *Nafs* memiliki beberapa sifat dan karakteristik yang berbeda sesuai dengan kondisinya. Al-Qur'an menyebutkan tiga tingkatan ;

Pertama, *nafs al-mutmainnah* yaitu jiwa merasa tenang dengan taat kepada Allah SWT. dan mampu menghindari larangan-Nya serta mengalahkan syahwatnya.

Kedua, *Nafs al-Lawwamah* yaitu jiwa yang disinari oleh cahaya hati, disamping juga masih memperlihatkan keburukan. Setiap kali jiwa berbuat keburukan sebagai akibat dari kegelapan hatinya, maka saat itu juga meminta ampunan dan bertaubat.

Ketiga, *nafs al-ammarah* adalah jiwa yang mempunyai kecenderungan terhadap tipe kejasmanian, selalu menyuruh kepada kelezatan

²⁶ Dedi Sahputra Napitupulu, Elemen-Elemen Psikologi dalam Alquran Studi Tentang *Nafs*, *'Aql*, *Ruh*, dan *Fitrah*, *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, Vol. 4, No. 1, 2019, diakses pada 07 November 2021 pukul 13.00 WIB.

syahwat, selalu menarik hati agar menghadap ke arah bawah dimana arah bawah itu merupakan keburukan dan sumber dari perilaku tercela. *Nafs* ini lah yang tunduk dan taat kepada godaan-godaan setan.

Nafs ammarah akan membawa seseorang manusia kepada kehinaan, jika sedikit saja lalai, meski betapapun sucinya orang tersebut. *Nafs Ammarah* selalu mendorong tuannya untuk melakukan perbuatan maksiat, sebagai sesuatu yang dicintai pelakunya sehingga pelakunya memandang sebagai suatu hal biasa dan wajar serta menjadi watak baginya. Oleh karena itu memelihara kesucian jiwa menjadi sebuah keharusan.

Kesucian jiwa merupakan tahapan awal pencapaian kesempurnaan dengan cara membersihkan jiwa dari berbagai penyakit hati, hingga bentuk-bentuk kemusyrikan, seperti sikap egoisme, materialism, sombong, dengki, hasut, cinta dunia, pemaarah dan sebagainya. Dengan kata lain pensucian jiwa merupakan tahap peniadaan atau penghapusan perilaku-perilaku negative individu.²⁷

Aql menurut Quraisy Shibab merupakan tali pengikat atau penghalang. Al-Qur'an mengungkapkan bagi "sesuatu" yang mengikat atau menghalangi seseorang dalam kesalahan atau dosa. Secara konseptual "sesuatu" dapat dipahami sebagai:

- 1) Daya untuk memahami dan menggambarkan sesuatu
- 2) Dorongan moral

²⁷ Dedi Sahputra Napitupulu, Elemen-Elemen Psikologi dalam Alquran Studi Tentang *Nafs*, *'Aql*, *Ruh*, dan *Fitrah*, *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, Vol. 4, No. 1, 2019

- 3) Daya untuk mengambil pelajaran, kesimpulan serta hikmah.²⁸

Berdasarkan hal tersebut, dapat dipahami bahwa orang yang menggunakan *aql*nya adalah orang yang mampu mengikat hawa nafsunya, sehingga hawa nafsu tidak dapat menguasai dirinya. Sehingga mampu mengandalikan dirinya terhadap dorongan nafsu dan dapat memahami kebenaran Agama, sebab yang dapat memahami kebenaran Agama hanyalah orang yang tidak dikuasai oleh nafsunya.

Qalb adalah sesuatu rahasia yang halus (latifah), yang bersifat rohaniyah yang berhubungan dengan jasmani. Latifah tersebut adalah hakikat manusia yang dapat memahami, mengetahui, dan menyadari. *Qalb* menurut bahasa berarti “membalik”. Karena sering kali berbolak-balik, kadang senang, kadang susah, kadang kala setuju, kadang menolak.

Qalb dimaknai dengan hati, menurut psikologi sufi hati menyimpan kecerdasan dan kearifan/ pengetahuan terdalam. Jika mata hati terbuka, maka akan mampu melihat segala sesuatu yang nampak melalui penampilan luarnya. Jika telinga hati terbuka, akan dapat mendengar kebenaran yang tersembunyi dalam kata-kata yang diucapkan.²⁹ Oleh karena itu setiap orang dituntut untuk menjaga kesucian hatinya, karena hati yang suci tidak terkontaminasi dengan berbagai penyakit hati dan menjadi sumber ketenangan.

Qalb memiliki daya *syu'ur* (yakni, “alat” atau daya merasa yang mampu menangkap

²⁸ Dedi Sahputra Napitupulu, Elemen-Element Psikologi dalam Alquran Studi Tentang *Nafs*, *'Aql*, *Ruh*, dan *Fitrah*, *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, Vol. 4, No. 1, 2019

²⁹ Dedi Sahputra Napitupulu, Elemen-Element Psikologi dalam Alquran Studi Tentang *Nafs*, *'Aql*, *Ruh*, dan *Fitrah*, *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, Vol. 4, No. 1, 2019.

pengetahuan menyangkut hal-hal teliti). Sehingga, membersihkan kalbu adalah salah satu cara untuk memperoleh pengetahuan dan wadah perasaan dan emosi, seperti marah, senang, benci, iman, ragu, tenang, gelisah dan sebagainya.³⁰

Beberapa sikap dan aktivitas yang dilakukan seseorang dalam rangka membersihkan hati:

- 1) Tidak memperturutkan hawa nafsu
- 2) Melaksanakan ibadah
- 3) Zikir, membaca Al Qur'an, memberi nasehat, teguran dan dorongan.
- 4) Kepedulian sosial dengan mengeluarkan zakat, sadaqah, hadiah dan sebagainya.

Menurut Al Farabi yang dijelaskan Hasimsyah dikutip oleh Dedi bahwa ruh bersifat ruhani bukan materi, terwujud setelah adanya badan dan ruh tidak berpindah-pindah dari suatu badan ke badan lain. Ruh merupakan ciptaan langsung Allah SWT tidak seperti jasmani, ruh bersifat abadi, tidak pernah sakit dan tidak pernah mengalami kematian. Menggunakan *qalb* sebagai mediana. Ruhani menjadikan manusia mempunyai sifat rabbaniyah, kesucian. Memahami adanya hidup sesudah mati, surga, dan neraka.³¹

Fitrah sebagai identitas esensial psikis manusia. Secara etimologi *fitrah* berarti *Al-Khilqah* yang berarti naluri atau pembawaan, *fitrah* juga mempunyai makna *Al-Tabi'ah* yang berarti tabiat, watak atau karakter yang diciptakan Allah SWT kepada manusia.

³⁰ Muhammad Hasbi, Konsep Jiwa dan Pengaruhnya dalam Kepribadian Manusia (Studi atas Tafsir al-Mishbah Karya Quraish Shihab), *Jurnal Studi Islam: Ilmu Al Qur'an dan Hadits*, Vol, 17, No. 1, 2016, di akses pada tanggal 08 November 2021

³¹ Dedi Sahputra Napitupulu, Elemen-Element Psikologi dalam Alquran Studi Tentang *Nafs, 'Aql, Ruh*, dan *Fitrah*, *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, Vol. 4, No. 1, 2019.

Pada dasarnya manusia memiliki potensi untuk sembuh dari sakit yang dideritanya (fisik dan mental), disamping potensi untuk berkembang. Fitrah berarti kondisi penciptaan manusia yang mempunyai kecenderungan untuk menerima kebenaran. Fitrah yang dimaksud dalam konteks ini adalah naluri manusia untuk beragama dan bertauhid. Manusia memiliki kecenderungan untuk beriman kepada Allah, akan tetapi berjalannya waktu menjadi terbentuknya karakter dan sifat karena tergantung lingkungannya.³²

Berdasarkan penejelasan tersebut teori *rational emotive behavior therapy* memiliki keterkaitan dengan *Nafs*, *Aql*, *qalb*, dan *fitrah*. *Nafs*, merupakan jiwa, dorongan hati, potensi baik dan buruk, kemudian *qalb* adalah sesuatu yang mengingat atau menghalangi, orang yang menggunakan *aql*nya adalah orang yang mampu mengikat hawa nafsunya, sehingga hawa nafsu tidak dapat menguasai dirinya.

Qalb memiliki arti hati. Sehingga, membersihkan kalbu adalah salah satu cara untuk memperoleh pengetahuan dan wadah perasaan dan emosi, seperti marah, senang, benci, iman, ragu, tenang, gelisah dan sebagainya. Fitrah merupakan naluri manusia untuk beragama, dan beriman kepada Allah.

Sedangkan dalam REBT manusia akan diarahkan agar pemikiran irrasional dapat menjadi pemikiran rasional dengan mempengaruhi psikologi manusia melalui *nafs*, *aql*, *qalb*, dan mengembalikan manusia kepada fitrahnya sebagai makhluk Allah Swt.

Konsep *activity* dalam perspektif Islam yaitu setiap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan manusia tidak dapat di tolak, dan

³² Dedi Sahputra Napitupulu, Elemen-Element Psikologi dalam Alquran Studi Tentang *Nafs*, *'Aql*, *Ruh*, dan *Fitrah*, *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, Vol. 4, No. 1, 2019.

peristiwa yang terjadi ada yang menyenangkan dan ada yang tidak. Konsep *belief* menurut perspektif Islam ialah manusia mempunyai keyakinan yang rasional dan keyakinan yang irrasional.

Dalam Islam, keyakinan disebut dengan istilah prasangka, yaitu berprasangka baik (*huznuzhan*) dan berprasangka buruk (*su'uzhan*). Konsep *consequences* menurut perspektif Islam adalah dampak yang diterima ketika salah dalam berprasangka atau menduga terhadap sesuatu, maka seseorang akan menerima dampak dari apa yang diyakini. Konsep *dispute* menurut perspektif Islam adalah perasaan dalam diri manusia yang saling bertentangan 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 berhusnuzhan. Saran kepada konselor muslim agar mampu menguasai beragam terapi REBT dalam layanan konseling Islam berdasarkan al-Quran dan hadis.

Berdasarkan hal tersebut Teknik REBT dapat dilakukan melalui konseling Islami untuk meningkatkan penerimaan diri seseorang, dengan teknik kognitif (pikiran) dan behavioral (tingkah laku). Memberikan beberapa topik dengan berpikir rasional, mengubah pemikiran yang tidak logis dan mengeksplorasi masalah dengan perspektif Islam. Membantu dalam menerima keadaan dirinya. Sehingga mampu meningkatkan rasa percaya dirinya dan dapat menerima dirinya sendiri.

3. Penyandang Tuna Daksa

a. Pengertian Penyandang Tuna Daksa

Tuna daksa berasal dari kata “tuna” dan “daksa”, tuna artinya rugi, kurang, sedangkan daksa artinya tubuh yang kurang atau tidak sempurna³³. Menurut Sutjihati Somantri, bahwa tuna daksa adalah suatu keadaan rusak atau terganggu sebagai akibat gangguan bentuk atau hambatan pada tulang, otot dan sendi dalam fungsinya yang normal. Kondisi ini dapat disebabkan oleh penyakit atau disebabkan pembawaan sejak lahir.³⁴ Sedangkan menurut Mohammad Efendi, bahwa tuna daksa adalah ketidakmampuan anggota tubuh untuk melaksanakan fungsinya akibat kurangnya kemampuan fisiknya, disebabkan luka, penyakit, atau pertumbuhan yang tidak sempurna.³⁵

Menurut Somantri dikutip oleh Ira Febriani bahwa tuna daksa adalah suatu keadaan rusak atau terganggu sebagai akibat gangguan bentuk atau hambatan pada tulang, otot, dan sendi dalam fungsinya yang normal.³⁶ Astaty mendefinisikan sebagaimana dikutip oleh Ira Febriani bahwa tuna daksa sebagai penyandang bentuk kelainan atau kecacatan pada sistem otot, tulang, dan persendian yang dapat mengakibatkan gangguan koordinasi, komunikasi, adaptasi, mobilisasi, dan gangguan perkembangan.

Para penyandang tuna daksa akan mengalami kesulitan dalam menerima keadaan fisiknya yang tidak normal karena kondisinya sangat jauh dari kata ideal, terlebih jika

³⁴ Sutjihati Somantri, *Psikologi Anak Luar Biasa*, (Bandung: Refika Aditama, 2006), 121.

³⁵ Mohammad Efendi, *Pengantar Psikopedagogik Anak Berkelaian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), 114.

³⁶ Ira Febriani, Penerimaan Diri pada Remaja Penyandang Tuna Daksa, *Psikoborneo*, Vol. 6, No. 1, 2018, 151.

sebelumnya mempunyai tubuh yang normal. Anak yang baru mengalami Kejadian yang mengakibatkan dirinya menyandang tuna daksa pada umumnya menganggap hal yang terjadi pada dirinya merupakan kemunduran dan sangat sulit untuk menerima kondisi tersebut.

Dampak dari kejadian tersebut adalah konsep diri yang negatif, menarik diri dari lingkungan, cemas, rendah diri, dan agresif.³⁷ Adapun memiliki kekurangan secara fisik, para penyandang tuna daksa yang mengalami berbagai permasalahan. Kondisi psikologis yang sering dirasakan seperti rasa tidak bisa menerima kondisi dirinya sendiri, merasa berbeda dari orang lain, dan hal tersebut dapat menghambat perkembangannya, akan tetapi secara psikologis penyandang tuna daksa juga merasakan ketidakadilan dalam hidupnya.³⁸

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penyandang tunadaksa merupakan manusia yang mengalami gangguan pada perkembangan fisik atau gangguan pada anggota tubuhnya yang disebabkan oleh kecelakaan maupun bawaan lahir.

لَيْسَ عَلَى الْأَعْمَى حَرْجٌ وَلَا عَلَى الْأَعْرَجِ حَرْجٌ وَلَا عَلَى الْمَرِيضِ حَرْجٌ وَلَا عَلَى أَنْفُسِكُمْ أَنْ تَأْكُلُوا مِنْ بُيُوتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ آبَائِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أُمَّهَاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ إِخْوَانِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أَخَوَاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أَعْمَامِكُمْ أَوْ بُيُوتِ عَمَّاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ إِخْوَالِكُمْ أَوْ بُيُوتِ خَالَاتِكُمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ مِمَّا تَحْتَهُ ۖ

³⁷ Ira Febriani, Penerimaan Diri pada Remaja Penyandang Tuna Daksa, *Psikoborneo*, 151.

³⁸ Komariah, Efektivitas Bimbingan dan Konseling Islam untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Penyandang Tunanetra, *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, 36.

صَدَقْتُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَنْ تَأْكُلُوا جَمِيعًا أَوْ
 أَشْتَاتًا فَإِذَا دَخَلْتُمْ بُيُوتًا فَسَلِّمُوا عَلَى أَنْفُسِكُمْ
 تَحِيَّةٌ مِّنْ عِنْدِ اللَّهِ مُبْرَكَةٌ طَيِّبَةٌ ۚ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ
 لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ

Artinya: “Tidak ada halangan bagi orang buta, tidak (pula) bagi orang pincang, tidak (pula) bagi orang sakit, dan tidak (pula) bagi dirimu, makan (bersama-sama mereka) di rumah kamu atau di rumah bapak-bapakmu, di rumah ibu-ibumu, di rumah saudara-saudaramu yang laki-laki, di rumah saudara-saudaramu yang perempuan, di rumah saudara-saudara bapakmu yang laki-laki, di rumah saudara-saudara bapakmu yang perempuan, di rumah saudara-saudara ibumu yang laki-laki, di rumah saudara-saudara ibumu yang perempuan, (di rumah) yang kamu miliki kuncinya atau (di rumah) kawan-kawanmu. Tidak ada halangan bagi kamu makan bersama-sama mereka atau sendiri-sendiri. Apabila kamu memasuki rumah-rumah hendaklah kamu memberi salam (kepada penghuninya, yang berarti memberi salam) kepada dirimu sendiri, dengan salam yang penuh berkah dan baik dari sisi Allah. Demikianlah Allah menjelaskan ayat-ayat(-Nya) bagimu, agar kamu mengerti.”

Ayat di atas secara umum berisi 3 poin utama, yakni: 1) tidak ada dosa bagi penyandang disabilitas atau orang sakit jika tidak mampu melaksanakan ibadah dengan sempurna karena kesulitan yang diakibatkan oleh disabilitasnya ataupun sakitnya; 2) tidak apa-apa jika seseorang makan bersama penyandang disabilitas dan orang

sakit di manapun dan kapanpun sebagaimana ia makan dengan orang lain biasanya; 3) setiap kali memasuki rumah, sebaiknya seseorang mengucapkan salam.

b. Karakteristik Penyandang Tuna Daksa

Ada beberapa karakteristik yang dimiliki penyandang tuna daksa yaitu sebagai berikut:

1. Karakteristik akademik, penyandang tuna daksa mengalami kelainan pada sistem otot dan rangka adalah normal sehingga dapat mengikuti pelajaran sama dengan individu normal, sedangkan penyandang tuna daksa yang mengalami kelainan pada sistem cerebral, tingkat kecerdasannya berentang dari tingkat *idiocy* sampai dengan *gifted*.
2. Karakteristik sosial atau emosional, merupakan konsep diri individu yang merasa dirinya cacat, tidak berguna, dan menjadi beban orang lain yang mengakibatkan mereka malas belajar, bermain, dan berperilaku salah. Kehadiran individu cacat yang tidak di terima orang tua dan di singkirkan dari masyarakat akan merusak perkembangan pribadi seseorang yang menyebabkan timbulnya masalah emosi.
3. Karakteristik fisik atau kesehatan, selain mengalami cacat tubuh biasanya juga kecenderungan mengalami gangguan lain seperti sakit gigi, berkurangnya daya pendengaran, penglihatan, dan gangguan bicara. Kelainan tambahan banyak ditemukan pada penyandang tuna daksa sistem cerebral.³⁹

³⁹ Imelda Pratiwi dan Hartosujomo, Reliensi pada Penyandang Tuna Daksa Non Bawaan, *Jurnal SPIRITS*. 51. di akses pada tanggal 08 September 2021, <https://media.neliti.com/media/publications/256854-resiliensi-pada-penyandang-tuna-daksa-no-7316ab42.pdf>.

Fase-fase yang dilewati oleh penyandang tuna daksa dapat berupa masalah psikis yaitu kemunculan emosi-emosi yang negatif. Hal tersebut yang menjadi permasalahan merupakan ketimpangan antara kondisi realita dengan keadaan idealnya, sehingga memerlukan penyelesaian. Masalah yang muncul dapat terjadi dengan diri sendiri, maupun sesama individu seperti dalam hal psikologis dan kesehatannya.

Akibat dari seringnya individu tuna daksa dihadapkan pada kenyataan bahwa mereka berbeda dengan individu normal, maka keadaannya dapat mempengaruhi pandangan individu tentang keberadaannya, sehingga mempengaruhi penerimaan diri individu terhadap kekurangan yang dimiliki.

c. Klasifikasi Penyandang Tuna Daksa

Klarifikasi tuna daksa dilihat dari sistem kelainannya yaitu:

- a. Kelainan pada sistem cerebral adalah suatu kelainan gerak, postur, atau bentuk tubuh, gangguan koordinasi, dan kadang disertai gangguan psikologis dan sensoris disebabkan kerusakan perkembangan otak.
- b. Kelainan pada sistem otot dan rangka ada beberapa macam yaitu *poliomyelitis*, *Muscle Dystrophy*, *Spina Bifida*.
- c. Kelainan ortopedi karena bawaan.⁴⁰

Golongan anak tunadaksa berikut ini tidak mustahil akan belajar bersama dengan anak normal dan banyak ditemukan pada kelas-kelas biasa. Penggolongan anak tunadaksa dalam kelompok kelainan sistem otot dan rangka tersebut adalah sebagai berikut:

⁴⁰ Imelda Pratiwi dan Hartosujomo, Reliensi pada Penyandang Tuna Daksa Non Bawaan, *Jurnal SPIRITS*. Vol. 5, No. 1, 2018, 51.

a. Poliomyelitis

Ini merupakan suatu infeksi pada sumsum tulang belakang yang disebabkan oleh virus polio yang mengakibatkan kelumpuhan dan sifatnya menetap. Dilihat dari sel-sel motorik yang rusak, kelumpuhan anak polio dapat dibedakan menjadi:

- 1) Tipe spinal, yaitu kelumpuhan atau kelumpuhan pada otot-otot leher, sekat dada, tangan dan kaki;
- 2) Tipe bulbair, yaitu kelumpuhan fungsi motorik pada satu atau lebih saraf tepi dengan ditandai adanya gangguan pernapasan; dan
- 3) Tipe bulbispinalis, yaitu gabungan antara tipe spinal dan bulbair
- 4) Encephalitis yang biasanya disertai dengan demam, kesadaran menurun, tremor, dan kadang-kadang kejang. Kelumpuhan pada polio sifatnya layu dan biasanya tidak menyebabkan gangguan kecerdasan atau alat-alat indra. Akibat penyakit poliomyelitis adalah otot menjadi kecil (atrofi) karena kerusakan sel saraf, adanya kekakuan sendi (kontraktur), pemendekan anggota gerak, tulang belakang melengkung ke salah satu sisi, seperti huruf S (Scoliosis), kelainan telapak kaki yang membengkok ke luar atau ke dalam, dislokasi (sendi yang ke luar dari dudukannya), lutut melenting ke belakang (*genu recurvatum*).

b. Muscle Dystrophy

Jenis penyakit yang mengakibatkan otot tidak berkembang karena mengalami kelumpuhan yang sifatnya progresif dan simetris. Penyakit ini ada hubungannya dengan keturunan.

c. Spina bifida

Merupakan jenis kelainan pada tulang belakang yang ditandai dengan terbukanya satu atau 3 ruas tulang belakang dan tidak tertutupnya kembali selama proses perkembangan. Akibatnya, fungsi jaringan saraf terganggu dan dapat mengakibatkan kelumpuhan, hydrocephalus, yaitu pembesaran pada kepala karena produksi cairan yang berlebihan. Biasanya kasus ini disertai dengan ketunagrahitaan.⁴¹

4. Penerimaan Diri

a. Pengertian Penerimaan diri (*Self acceptance*)

Menurut Darajat dikutip oleh Ira menyatakan bahwa individu yang bisa menerima dirinya dengan sungguh-sungguh akan menghindari individu dari rasa rendah diri dan hilangnya kepercayaan diri.⁴²

Dalam penerimaan dirinya sendiri individu dapat menghargai dirinya, apabila dirinya sendiri tidak dapat menerima dirinya apalagi orang lain. Sedangkan menurut Sari & Nuryoto dikutip oleh Komariah adapun aspek-aspek penerimaan diri yaitu sebagai berikut:

- a. Keyakinan akan kemampuan dalam menghadapi problem kehidupan
- b. Harga diri sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain
- c. Perasaan tidak menyimpang dan berbeda dengan orang lain
- d. Sadar dan merasa tidak malu akan dirinya
- e. Tanggung jawab terhadap perilakunya

⁴¹ Tati dan Astaty, *Pengantar Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2014), 210.

⁴² Ira Febriani, Penerimaan Diri pada Remaja Penyandang Tuna Daksa, *PSIKOBORNEO*, Vol. 6, No. 1, 2018, 226.

- f. Objektif dalam menerima pujian atau celaan atas dirinya
- g. Tidak adanya penyalahan diri atas keterbatasan yang dimiliki ataupun pengingkaran kelebihan.⁴³

Ellis dikutip oleh Chamberlain & Haaga menyatakan penerimaan diri tanpa syarat merupakan kondisi dimana individu menerima dirinya sendiri tanpa syarat memandang dirinya pernah melakukan kesalahan ataupun tidak dan memiliki perilaku yang baik. Tetap menerima dirinya tanpa memandang pendapat orang lain sampai orang tersebut menyetujuinya, menghargainya, dan mencintainya.⁴⁴

Menurut Johada dikutip oleh Selvi dan Sudarji penerimaan diri mengandung pengertian bahwa individu telah belajar untuk hidup dengan dirinya sendiri yang berarti individu dapat menerima kelebihan maupun kekurangan yang ditemukan dalam dirinya.⁴⁵

Berdasarkan penjelasan diatas maka individu perlu bahagia, tidak menyalahkan dirinya sendiri, tidak malu dan sadar akan keadaannya, sehingga dapat menimbulkan perasaan aman dan nyaman terhadap keadaan yang dialami.

b. Faktor-Faktor Penerimaan Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri pada seseorang dikemukakan Hurlock adalah sebagai berikut:

- a) Faktor internal

⁴³ Komariah, Efektivitas Bimbingan dan Konseling Islam untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Penyandang Tunanetra, *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 6, No. 1, 2019, 36.

⁴⁴ Chamberlain, J. M., Haaga, D. A. F., Unconditional Self Acceptance and Psychological Health, *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, Vol. 3, No. 19, 163-176.

⁴⁵ Selvi dan Shanty Sudarji, Faktor-Faktor yang mempengaruhi penerimaan diri orang tua yang memiliki anak autisme, *Jurnal Psibernetika*, Vol. 10, No. 2, 2017, di akses pada tanggal 05 Desember 2021. <http://journal.ubm.ac.id>

- 1) Pemahaman tentang diri sendiri
 - 2) Harapan yang realistis
 - 3) Konsep diri yang stabil
 - 4) Penyesuaian diri
 - 5) Penyesuaian sosial
 - 6) pendidikan dan kesuksesan atau pengetahuan diri
- b) Faktor Eksternal
- 1) Pola asuh yang baik di masa kecil
 - 2) Dukungan sosial
 - 3) Tempat tinggal⁴⁶

Darajat dikutip oleh Ira Febriani menyatakan bahwa individu yang bisa menerima dirinya dengan sungguh-sungguh akan menghindarkan individu dalam rasa rendah diri dan hilangnya kepercayaan diri.⁴⁷ Menurut Heerer dalam Sutadipura ciri-ciri orang yang menerima dirinya yaitu :

- a. Individu mempunyai keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi persoalan.
- b. Individu tidak menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia dan sederajat dengan orang lain
- c. Individu menganggap dirinya aneh atau abnormal dan tidak ada harapan ditolak orang lain
- d. Individu tidak malu atau hanya memperhatikan dirinya sendiri
- e. Individu berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya
- f. Individu dapat menerima pujian atau celaan secara objektif

⁴⁶ Komariah, Efektivitas Bimbingan dan Konseling Islam untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Penyandang Tunanetra, *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, 37.

⁴⁷ Ira Febriani, Penerimaan Diri pada Remaja Penyandang Tuna Daksa, *PSIKOBORNEO*, Vol. 6, No. 1, 2018, 226.

- g. Individu tidak menyalahkan diri atas keterbatasan yang dimilikinya ataupun mengingkari kelebihanannya.⁴⁸

Sedangkan menurut Sheerer mengatakan faktor-faktor yang menghambat penerimaan diri yaitu:

- a. Sikap anggota masyarakat tidak menyenangkan atau kurang terbuka
- b. Adanya hambatan dalam lingkungan
- c. Memiliki hambatan dalam lingkungan
- d. Memiliki hambatan emosional yang berat
- e. Selalu berpikir negatif tentang masa depan

Berdasarkan penjelasan tersebut bahwa setiap individu yang dapat menerima dirinya adalah yang memiliki kepercayaan diri, dengan menghargai dirinya sendiri, bertanggung jawab terhadap perilakunya. Tidak menyalahkan dirinya sendiri atas keterbatasannya.

c. Ciri-Ciri Penerimaan Diri

Lima tahapan *grief* terdiri dari *denial*, *anger*, *bargaining*, *depression*, dan *acceptance* :

1. Denial (Penyangkalan)

Tahap ini merupakan tahap awal yang merupakan reaksi individu saat menghadapi kondisi kesedihan yang dialami. Secara sadar atau tidak sadar individu akan menyangkal kondisinya. Dan akhirnya bertahap individu dapat menerima kondisinya.

2. Anger (Kemarahan)

Pada tahap kedua individu merasakan kemarahan yang terdapat berbagai macam perasaan lainnya, namun marah merupakan emosi yang mudah dirasakan manusia. Kemarahannya dapat di tunjukan kepada keluarga, teman dan diri sendiri.

⁴⁸ Barbara D. R. Wangge & Nurul Hartini, Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Harga Diri pada Remaja Pasca Perceraian Orangtua, *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, Vol. 2, No. 1, 2013, diakses pada tanggal 22 agustus 2021.

3. Bargaining (Tawar-menawar)

Tahap ketiga adalah saat dimana individu bernegosiasi dengan pihak lain yang bertanggung jawab atas kondisinya, seperti Allah, dan atau dokter. Individu akan memohon untuk kondisi yang lebih baik.

4. Depression (Depresi)

Tahap selanjutnya adalah dimana individu akan merasakan kesedihan yang lebih dalam atau depresi. Individu akan merasa terpukul, kecewa, dan cemas dengan kondisi yang dihadapi. Depresi ditunjukkan dengan lebih banyak menyendiri dan merenung.

5. Acceptance

Tahap terakhir merupakan tahap dimana pada akhirnya individu dapat dengan ikhlas dan lapang dada menerima kondisi yang menimpanya. Tahap ini juga individu sudah tidak menyalahkan siapapun atas kondisi yang dimiliki, dan dapat fokus melanjutkan kehidupannya.⁴⁹

d. Penerimaan Diri Positif dan Negatif

Dalam perkembangan kepribadian seseorang berkaitan dengan konsep diri (*self concept*) agar seseorang dapat menerima dirinya sendiri dan menemukan identitas dirinya. Seperti yang dikemukakan oleh Baron & Byrne yang dikutip oleh Helmi *self concept* merupakan suatu asumsi-asumsi atau skema diri mengenai kualitas personal yang meliputi penampilan fisik (tinggi, pendek, berat, ringan, dsb) atau kondisi psikis (pemalu, cemas, kurang percaya diri, dsb)⁵⁰, *Self concept* adalah keseluruhan gambaran diri, yang meliputi persepsi seseorang mengenai dirinya sendiri tentang dirinya,

⁴⁹ Mauren Kartika dan Irwanto, *Aku dan Skoliosis: Studi Kasus Proses Penerimaan Diri Pada Remaja Perempuan yang Mengalami Skoliosis*, (Jakarta: Universitas Katolik Indonesia, 2020), 34-35.

⁵⁰ Alvin Fadilla Helmi, Gaya Kelekatan dan Konsep Diri, *Jurnal Psikologi*, No. 1, 1999, 10.

perasaan, keyakinan, dan nilai-nilai yang berhubungan dengan dirinya. Selanjutnya diidentifikasi atas tiga bentuk.

Pertama, *body image*, kesadaran tentang tubuhnya, yaitu bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri. Kedua, *idea self*, yaitu bagaimana cita-cita dan harapan seseorang mengenai dirinya. Ketiga, *social self*, yaitu bagaimana orang lain melihat dirinya.

Menurut Hurlock yang dikutip oleh Simanjutak menyatakan bahwa konsep diri positif akan mengembangkan sikap seperti kepercayaan diri, harga diri dan kemampuan untuk melihat dirinya secara realistis. Kemudian individu dapat menilai hubungan dengan orang lain secara tepat dan akan menumbuhkan penyesuaian sosial yg baik, sebaliknya, *self concept* negative akan menggambarkan perasaan tidak mampu, merasa rendah diri, merasa ragu, dan kurang percaya diri.⁵¹

Menurut Bruns *self concept* yang positif dapat disamakan dengan evaluasi diri yang positif, penghargaan diri yang positif, penerimaan diri yang positif. *Self concept* negative menjadi sinonim dengan evaluasi diri yang negatif, membenci diri, perasaan rendah diri dan tidak adanya perasaan yang menghargai pribadi dan penerimaan diri.

Berdasarkan beberapa teori diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa *self concept* merupakan sikap kepercayaan diri dan keyakinan mengenai kelemahan dan kelebihan yang ada pada dirinya serta karakteristik fisiknya yang terbentuk melalui persepsi dan interpretasi diri sendiri dan lingkungannya. Sehingga mendapatkan penerimaan diri yang positif dapat berpikir rasional dan menghargai dirinya sendiri.

Adapun beberapa penerimaan diri positif penyandang tuna daksa sebagai berikut:

⁵¹ Imelda Pratiwi dan Hartosujono, Resiliensi pada Penyandang Tuna Daksa Non Bawaan, *Jurnal SPIRITS*, Vol. 5, No. 1, 2018.

- a. Memiliki keyakinan terhadap kemampuan dan sikap optimis menghadapi kehidupan
- b. Berpikir positif terhadap dirinya dan lingkungan sekitar
- c. Menganggap dirinya berharga
- d. Tidak malu terhadap kondisinya dan tidak peduli akan pandangan orang tentang dirinya.
- e. Berani memikul tanggung jawab melaksanakan tugas dan kewajiban
- f. Berperilaku menggunakan norma serta keterbatasan fisiknya tidak menjadi alasan untuk melakukan kegiatan
- g. Mampu menerima pujian dan celaan
- h. Tidak menyalahkan diri.⁵²

Dampak negatif dari rendahnya penerimaan diri bagi individu adalah individu kurang memiliki rasa percaya diri, kurang mampu menerima kondisi dirinya, rendah diri, memiliki rasa malu yang berlebihan pada diri sendiri sehingga membuat dirinya menyendiri dan diasingkan. Dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri, mampu menerima keadaan diri baik kelebihan maupun kekurangannya sehingga memandang masa depan yang lebih positif.

Sedangkan penyandang tuna daksa yang memiliki penerimaan diri yang negatif merupakan kebalikan dari penerimaan diri positif, atau mempunyai pemikiran-pemikiran negatif tentang dirinya. Dan memiliki sikap negatif terhadap keadaan diri dan lingkungan sekitarnya.

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu ini menjadi acuan peneliti dalam melaksanakan penelitian sehingga peneliti dapat mengkaji teori-teori yang digunakan dalam penelitian yang dilakukan. Dari penelitian terdahulu tidak ada penelitian yang berjudul

⁵² Ira Febriani, Penerimaan Diri pada Remaja Penyandang Tuna Daksa, *PSIKOBORNEO*, Vol. 6, No. 1, 2018, 153-154.

sama seperti penelitian yang sedang diteliti. Berikut merupakan penelitian terdahulu terkait penelitian yang dilakukan penulis:

1. Ulya Rahmatullatifa Umami, “*Rational Emotive Behavioral Group Therapy (REGBT) untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Individu Dengan Gejala Depresi*”. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang diteliti yaitu tentang penerimaan diri individu. Dalam penelitian ini, perbedaannya adalah teknik yang digunakan lebih menggunakan teknik REGBT yaitu secara berkelompok menggunakan pendekatan kognitif behavior sedangkan REBT yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara individu dengan teknik pendekatan kognitif religi kepada penyandang tuna daksa. Hasil dalam penelitian di atas REGBT sangat efektif untuk meningkatkan penerimaan diri pada individu dengan gejala depresi.
2. Khairani Hasibuan, “*Perlindungan Hukum Terhadap Hak Penyandang Disabilitas atas Aksesibilitas Fasilitas Umum dan Fasilitas Sosial di Kota Palembang*”. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang diteliti yaitu tentang penyandang disabilitas namun dalam penelitian ini lebih fokus terhadap hak-hak penyandang disabilitas. Sedangkan penelitian yang diteliti saat ini membahas tentang terapi terhadap penerimaan diri penyandang disabilitas yang memiliki cacat fisik/ tuna daksa.
3. Komariah, “*Efektifitas Bimbingan Konseling Islam untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Penyandang Tunanetra*”. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan penerimaan diri penyandang tunanetra, penelitian jurnal ini menggunakan metode yang sama dengan yang diteliti pada penelitian ini yang membedakan objek penelitiannya dalam penelitian tersebut yang menjadi objek adalah penyandang tunanetra sedangkan yang diteliti oleh peneliti kali ini adalah penyandang tunadaksa. Yang menghasilkan kesimpulan bahwa bimbingan konseling Islam efektif

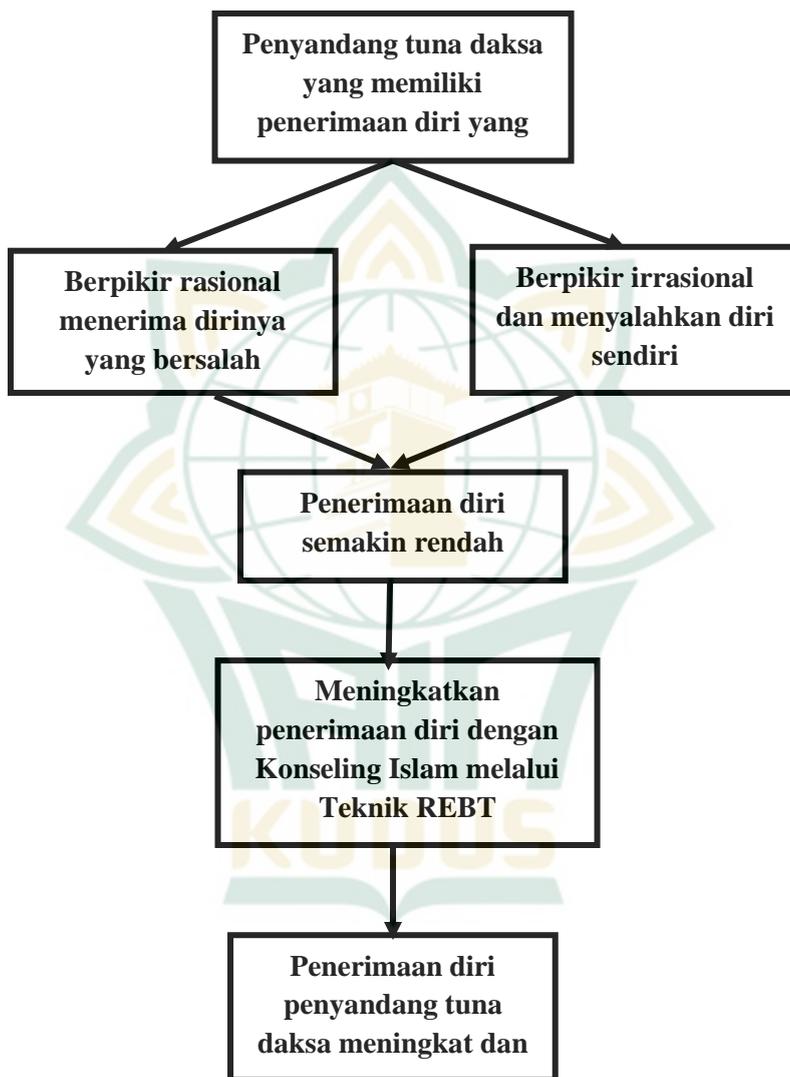
- digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri penyandang tunanetra.⁵³
4. Desy Seplyana, “Implementasi Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Membantu Mengatasi Kebiasaan Terlambat Siswa SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau”. Dalam penelitian ini pelaksanaan layanan bimbingan konseling menggunakan cara pemantauan diri, penguatan positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri tentang keterlambatan siswa agar tidak mengulangi lagi dengan menggunakan pendekatan REBT . Penelitian tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian yang sedang diteliti sama-sama menggunakan teori REBT, perbedaannya pada objek yang diteliti merupakan siswa yang memiliki kebiasaan terlambat.⁵⁴
 5. Hasan Bastomi, “Konseling Rational Emotif Behavioral Theraphy (REBT)-Islami (Studi Pendekatan Integrasi Keilmuan)”, Penelitian tersebut membahas mengenai pendekatan REBT Islami, namun juga memberikan kebebasan kepada klien untuk mengintegrasikan keyakinan agamanya. Kesimpulan dari penelitian tersebut bahwa REBT sangat cocok untuk mengintegrasikan keyakinan agama klien dalam intervensinya.⁵⁵

⁵³ Komariah, Efektivitas Bimbingan dan Konseling Islam untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Penyandang Tunanetra, 35.

⁵⁴ Desy Seplyana, Implementasi Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Membantu Mengatasi Kebiasaan Terlambat Siswa SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau, *el-Ghiroh*, Vol. 17, No. 2, 2019, diakses pada tanggal 22 agustus 2021.

⁵⁵Hasan Bastomi, Konseling Rational Emotif Behavioral Theraphy (REBT)-Islami (Studi Pendekatan Integrasi Keilmuan), *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*,

C. Kerangka Berfikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Konseling Islam Melalui Teknik REBT Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Penyandang Tuna Daksa

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah digambarkan, bahwa penyandang tuna daksa diharapkan dapat menerima dirinya dengan pemikiran rasional membenarkan bahwa dirinya bersalah dan pemikiran irrasional dengan menyalahkan dirinya sendiri sehingga penerimaan dirinya semakin rendah diakibatkan oleh dirinya sendiri, sehingga dilakukan konseling Islam dengan menggunakan teknik REBT untuk meningkatkan penerimaan diri penyandang tuna daksa dan mengubah pemikiran irrasionalnya menjadi pemikiran yang rasional.

