

**KONSEP PENGENDALIAN DIRI KONSELING RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOR THERAPY DENGAN FILSAFAT STOICISM DAN
IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN KONSELING ISLAM**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)

Oleh:

Mohamad Aziz Adinullah

1901016142

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

SEMARANG

2023

NOTA PEMBIMBING

Lamp : 1

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan
Komunikasi UIN Walisongo
Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan melakukan perbaikan sebagaimana mestinya. Maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara;

Nama : Mohamad Aziz Adinullah
NIM : 1901016142
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Judul : Konsep Pengendalian Diri Konseling Rational Emotive
Behavior Therapy Dengan Filsafat Stoicism Dan Implikasinya
Dalam Bimbingan Konseling Islam

Dengan ini kami setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Semarang, 15 Mei 2023

Pembimbing



Komarudin, M.Ag.

NIP 19680413200001001

SKRIPSI

**BIMBINGAN AGAMA ISLAM DALAM MEMBENTUK SELF CONTROL ANAK
BERHADAPAN DENGAN HUKUM DI SENTRA ANTASENA MAGELANG**

Oleh:


Mohamad Aziz Adinullah

1901016142


Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 13 Juni 2023 dan dinyatakan lulus memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Susunan Dewan Penguji


Ketua Dewan Penguji


Dr. Safroedin, M.Ag.
NIP. 19751203 200312 1 002

Sekretaris Dewan Penguji


Komarudin, M.Ag.
NIP. 19680413 200003 1 001

Penguji I

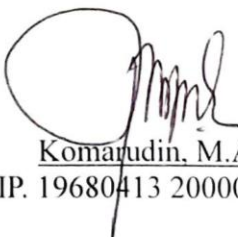

Prof. Dr. Ali Murtadho, M.Pd.
NIP. 19690818 199503 1 001

Penguji II


Widayat Mintarsih, M.Pd.
NIP. 19690901 200501 2 001

Mengetahui

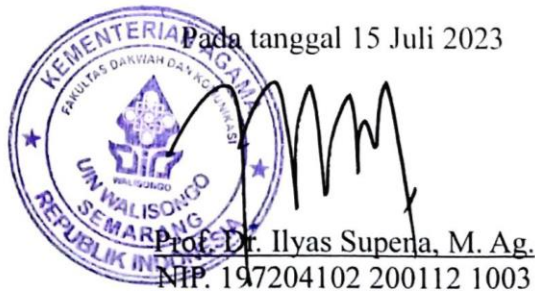
Pembimbing


Komarudin, M.Ag.
NIP. 19680413 200003 1 001

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Pada tanggal 15 Juli 2023


Prof. Dr. Ilyas Supena, M. Ag.
NIP. 197204102 200112 1003

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mohamad Aziz Adinullah
NIM : 1901016142
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri. Dalam skripsi ini adalah hasil karya sendiri. Dalam skripsi ini. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya penelitian lain yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi atau lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penelitian sumbernya dicantumkan didalam tulisan dan daftar pustaka serta dapat di pertanggung jawabkan.

Semarang, 15 Mei 2023

Penulis,



Mohamad Aziz Adinullah

NIM : 1901016142

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulisan skripsi dapat terselesaikan. Shalawat dan salam tercurahkan kepada Baginda junjungan kita nabi Muhammad SAW, uswatun hasanah bagi umat, keluarganya, para sahabat, dan para pengikutnya, yang telah menuntun manusia ke jalan yang benar dan diridhai Allah SWT.

Penulis menyadari tersusunnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Rektor UIN Walisongo Semarang Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag.
2. Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang Dr. H. Ilyas Supena, M.Ag.
3. Dr. Ema Hidayanti, M.Si. dan Widayat Mintarsih, M.Pd. selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
4. Bapak Komarudin, M. Ag, selaku pembimbing skripsi dan Wali Studi, yang telah sabar membimbing, mengarahkan, membuat mengerti, memberikan pemahaman arti sebuah proses belajar, serta memberikan motivasi yang tidak ada hentinya, khususnya dalam proses perkuliahan dan penyusunan skripsi . Segenap civitas akademik UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan bekal ilmunya pada penulis dengan ketulusan, semoga penulis menjadi orang yang bermanfaat bagi orang lain.
5. Bapak dan Ibu Dosen serta civitas akademik Fakultas Dakwah dan Komunikasi Uinversitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan bekal ilmu kepada saya selama proses perkuliahan.
6. Terimakasih kepada orang tuaku tercinta Bapak Kardiya dan Ibuku Piah yang telah mendukung dan memotivasi selama proses belajar, kakak dan adikku yang memberikan motivasi serta dukungannya.
7. Teman-teman seperjuangan, perempuan dengan NIM 1901016133, BPI D19, Formasi Buntet Pesantren, Gusdurian UIN Walisongo, dan seluruh teman-teman yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan penelitian di masa mendatang. Semoga Allah SWT senantiasa membalas amal baim yang telah bapak/ibu

/saudara berikan, dan harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi diri sendiri dan semua pihak yang membutuhkan terutama dalam konseling keluarga.

Semarang, 22 April 2023

Penulis

Mohamad Aziz Adinullah

NIM : 1901016142

PERSEMBAHAN

Karya ini Saya persembahkan kepada:

1. Ibuku tercinta Piah dan bapakku terkasih Kardia yang telah memberikan motivasi, cinta kasih dan pengorbanannya yang dengan segenap kemampuannya untuk mendukung proses belajarku. Semoga Allah memberikan kebahagiaan untuk bapak dan ibu, dan mengabulkan doa-doanya yang selalu tercurahkan untukku.
2. Almamaterku UIN Walisongo Semarang dan para pembaca semoga bisa mengambil manfaat dari karya ini.

MOTTO

فإذا جرى سبب هيجه فعنده يجب التثبت حتى لا يضطر صاحبه إلى العمل به على الوجه
المذموم وإنما يعالج الغضب عند هيجانه بمعجون العلم والعمل

Apabila sebab yang membuat kemarahan itu bergejolak, maka seseorang wajib menahan diri sehingga tidak sampai melakukan tindakan tercela. Obat yang dapat meredam kemarahan yang bergejolak tidak lain adalah ilmu dan amal tertentu

ABSTARAK

Mohamad Aziz Adinullah (1901016142), *Konsep Pengendalian Diri Konseling Rational Emotive Behavior Therapy) Dengan Filsafat Stoicism Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling Islam (BKI)*

Pengendalian diri atas emosi tidak semua individu mampu untuk mengendalikannya. Sehingga perlu dibantu dengan memberi pengetahuan yang bisa didapat dalam konseling. Seperti dalam konseling *rational emotive behavior therapy* sebuah pendekatan konseling yang berorientasi pada permasalahan emosi dan perilaku serta banyak terinspirasi dari ajaran filsafat Stoicism terkhusus dalam pengendalian emosi. Rumusan masalah dalam penelitian ini bertujuan untuk: 1) Mengetahui konsep pengendalian diri konseling rational emotive behavior therapy dan filsafat Stoicism. 2) Mengetahui persamaan dan perbedaannya. 3) Mengetahui implikasinya dalam bimbingan konseling Islam.

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif melalui pendekatan studi pustaka (*Library Research*) dengan menggunakan metode analisis deskriptif, ekstrapolasi dan komparatif.

Konsep pengendalian diri dalam konseling REBT terbentuk dalam teori ABCDE sedangkan dalam filsafat Stoicism yaitu hidup selaras alam, dikotomi kendali, dan mengendalikan persepsi dan intervensi. Persamaan konsep pengendalian diri konseling rasional Emotive behavior therapy dengan filsafat Stoicism yaitu membedakan pikiran dan keyakinan rasional dan irasional dan menentang pikiran irasional. Sedangkan perbedaannya adalah dalam mekanisme penilaian peristiwa. Implikasi dalam bimbingan konseling Islam dapat membantu seseorang mengendalikan diri atas emosi. Mekanismenya yaitu pertama, Pengalihan aktivitas berupa displacement seperti diantaranya rasionalisasi dan kalimah toyyibah. Kedua, model cognitive adjusmen, seperti husnudzan dan empati. Ketiga, pengendalian emosi dengan strategi Coping, seperti dalam psikologi, yaitu emotional focus coping dan problem focus coping. dalam Islam yakni mekanisme sabar dan syukur serta pemaafan.

Kata Kunci: Pengendalian Diri, Rational Emotive Behavior Thetapy, Filsafat Stoicism, Bimbingan Konseling Islam.

DAFTAR ISI

COVER		
NOTA PEMBIMBING	i	
SURAT PERNYATAAN	iii	
KATA PENGANTAR	iv	
PERSEMBAHAN.....	vi	
MOTTO	vii	
ABSTRAK	viii	
DAFTAR ISI	ix	
BAB I	PENDAHULUAN..... 1	
	A. Latar Belakang	1
	B. Rumusan Masalah	5
	C. Tujuan Penelitian	6
	D. Manfaat Penelitian	6
	E. Tinjauan Pustaka	6
	F. Metode Penelitian.....	9
	1. Jenis penelitian	9
	2. Sumber Data.....	9
	3. Teknik Pengumpulan Data.....	10
	4. Teknik Keabsahan Data	11
	5. Teknik Analisis Data.....	11
	G. Sistematika Penulisan.....	12
BAB II	RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DAN PENGENDALIAN DIRI STOICISM SERTA BIMBINGAN KONSELING ISLAM.....	13
	A. Rational Emotive Behavior Therapy	13
	1. Pengertian REBT	13

2.	Pandangan tentang manusia	14
3.	Perilaku Bermasalah.....	15
4.	Tujuan	16
B.	Stoicism.....	16
1.	Pengertian Stoicism.....	16
2.	Pandangan Tentang Manusia	17
3.	Pokok Ajaran.....	17
C.	Pengendalian Diri.....	18
1.	Pengertian Pengendalian diri.....	18
2.	Aspek-aspek Pengendalian Diri	19
3.	Faktor yang Mempengaruhi	20
D.	Bimbingan Konseling Islam.....	21
1.	Pengertian BKI.....	21
2.	Teori BKI	23
3.	Tujuan bimbingan dan konseling Islam	24

BAB III KONSEP PENGENDALIAN DIRI KONSELING REBT DENGAN PENGENDALIAN DIRI FILSAFAT STOICISM DAN IMPLIKASINYA DALAM BKI 26

A.	Konsep Pengendalian Diri Konseling Rational Emotive Behavior Therapy.....	26
1.	Sejarah Perkembangan	26
2.	Hakikat Manusia	27
3.	Hakikat Konseling.....	31
4.	Tahap-tahap konseling	32
5.	Teknik-teknik konseling.....	33
6.	Pengendalian Diri Konseling Rational Emotive Behavior Therapy ..	36
B.	Konsep Pengendalian Diri Filsafat Stoicism.....	39
1.	Sejarah.....	39

2.	Periodisasi Perkembangan Stoicism	41
3.	Fondasi dan Sistem Filsafat Stoicism	43
4.	Pengendalian Diri dalam Filsafat Stoicism	49
C.	Implikasi Konsep Pengendalian Diri Konseling Rational Emotive Behavior Therapy dan Konsep Pengendalian Diri Filsafat Stoicism dalam Bimbingan Konseling Islam.....	53
1.	Definisi Bimbingan dan Konseling Islam	53
2.	Hakikat Manusia	55
3.	Teori Bimbingan dan Konseling Islam	56
4.	Mekanisme Pengendalian Emosi	57
BAB IV	ANALISIS PERBEDAAN DAN PERSAMAAN KONSEP PENGENDALIAN DIRI KONSELING REBT DENGAN FILSAFAT STOICISM DAN IMPLIKASINYA DALAM BKI	61
A.	Analisis Konsep Pengendalian Diri Konseling Rational Emotive Behavior Therapy dan Konsep Pengendalian diri Filsafat Stoicism.....	61
1.	Konseling Rational Emotive Behavior Therapy	61
2.	Filsafat Stoicism.....	66
B.	Analisis Perbedaan dan Persamaan Konsep Pengendalian diri Konseling REBT Dengan Konsep Pengendalian Diri Filsafat Stoicism	70
1.	Persamaan	70
2.	Perbedaan	72
C.	Analisis Implikasi Konsep Pengendalian Diri Rational Emotive Behavior Therapi dan Konsep Pengendalian Diri Filsafat Stoicism dalam Bimbingan Konseling Islam.....	73
BAB V	PENUTUP.....	78
A.	Kesimpulan	78
B.	Saran-saran.....	79
	DAFTAR PUSTAKA	81
	LAMPIRAN	86

RIWAYAT HIDUP88

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia memiliki pembawaan emosi yang sifatnya unik dan memiliki kekayaan-kekayaan ekspresi dari emosi. Ada beberapa emosi dasar yang dimiliki oleh manusia yaitu kesedihan, kemarahan, ketakutan dan cinta. Emosi yang dimiliki oleh manusia dibawa sejak masih bayi yang ditunjukkan dengan berbagai ekspresi emosi. Mulai dari menangis, tersenyum, kemudian muncul ekspresi marah, takut atau jijik, hal ini muncul karena kematangan kognitif yang mereka miliki. Selain itu, emosi yang dimiliki manusia juga memiliki kekayaan ekspresi dari emosi, baik itu emosi negatif ataupun emosi positif, dan akan terlihat ketika individu itu mengalami atau menghadapi sesuatu hal. (Hasan 2008, 168-174)

Kondisi emosional seseorang berkaitan erat dengan tingkat pengendalian diri mereka serta kecerdasan emosional sebagai faktor penting di mana individu mempersepsikan emosi, memanfaatkan emosi untuk memfasilitasi berpikir, berempati, dan kemudian menangani emosi (Qamar, Mariamdar dan Equatora 2022, 19). Hurlock mengklaim bahwa pengendalian diri atas emosi dan impuls seseorang adalah komponen kunci dari pengendalian diri. Namun selain itu, elemen perilaku dan kognitif pun perlu diperhatikan dalam pengendalian diri. (Ghufron, M. Nur dan Risnawita 2010, 23) Berbicara terkait pengendalian diri, dalam Islam pengendalian diri diistilahkan dengan *mujahadah an nafs*. Menurut Imam Al-Ghazali, pengendalian diri akan menghasilkan kekuatan karakter. Hal ini menunjukkan bahwa mengembangkan karakter moral memerlukan pengendalian diri, disiplin, dan keyakinan yang tak tergoyahkan akan kuasa Allah. Allah menciptakan manusia dengan dikaruniai, hati, akal, nafsu, dan ruh, dimana manusia diperuntukan untuk dapat menjalani hidupnya dengan baik dengan memanfaatkan apa yang telah Allah berikan dan dapat membedakan mana yang baik dan buruk. Hati sendiri merupakan bagian terpenting bagi seorang manusia, jika hati buruk, maka seluruhnya juga akan buruk. (Nurhakim 2018) sebagaimana yang Nabi sabdakan:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً، إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ. رواه البخاري ومسلم

Artinya: Ketahuilah, sesungguhnya didalam tubuh terdapat segumpal daging, jika segumpal daging itu baik, maka baiklah seluruh tubuhnya, dan jika segumpal daging daging tersebut buruk, maka buruklah seluruh tubuhnya. Ketahuilah, segumpal daging itu adalah adalah hati.

Melihat hadis diatas, Imam Alghozali bermenjelaskan manusia layaknya sebuah kerajaan dan para paskannya dimana hati sebagai raja, akal, nafsu, dan ruh sebagai pasukannya, adapun hati yang di maksud adalah yang sifatnya metafisik, jadi apabila hati sebagai raja mengatur dengan baik pasukannya maka besar kemungkinan pasukannya akan baik, namun apa bila buruk maka kemungkinan besar juga akan buruk pasukannya. (Luhur 2018)

Perilaku emosi negatif memiliki dampak yang negatif pula bagi perilaku yang ditimbulkan, seperti mencaci orang atau benda, memarahi orang lain, membanting barang dan bentuk perilaku negatif lainnya yang kerap kali merusak hubungan dengan orang lain. Berdasarkan dampak yang timbul perlu kiranya seorang individu secara mandiri untuk mampu mengelola emosinya, dengan kemampuan dan pengetahuan akan kontrol diri individu dapat dengan cermat atau meminimalisir terjadinya emosi negatif, ataupun ketika di dapati emosi negatif individu bisa menahannya agar tidak terjadi kerugian. Pada dasarnya setiap individu dapat mengontrol diri dari munculnya emosi negatif yaitu dengan mengenali emosi negatif yang muncul, sehingga tidak menutupi kebijaksanaan yang dimiliki setiap individu.

Keilmuan konseling kiranya dapat dan mampu sebagai sebuah wacana dalam mengatasi emosi negatif. Konseling merupakan sebuah media yang digunakan untuk membantu dalam mengatasi permasalahan-permasalahan yang menerpa seorang manusia. Penggunaan konseling sendiri, tidak semua orang dapat dan mampu melakukannya, karena konseling memiliki kajian yang sangat kompleks, mulai dari bagaimana cara memahami manusia, lalu memahami seluruh unsur teori dan menjaga nilai pada setiap prosesnya, dan sampai pada titik dimana bagaimana mencari cara yang tepat, untuk membantu seorang individu yang bermasalah agar dapat mengatasi permasalahannya dan mencegah terjadinya masalah-masalah lain. Konseling adalah suatu proses yang dilakukan oleh seorang konselor guna memberi bantuan kepada klien atau konseli yang sedang mengalami masalah sehingga konseli tersebut dapat mengatasi masalahnya dengan secara mandiri. (Komalasari, Wahyuni dan Karsih 2011, 21)

Mengkaji keilmuan konseling guna membentuk pengendalian diri individu dalam mengatasi atau mencegah emosi negatif, dalam konseling berkembang berbagai jenis aliran, adapun salah satu aliran tersebut adalah rational emotive behavior therapy (REBT). REBT sendiri relevan digunakan untuk permasalahan emosi negatif dengan membentuk kontrol diri. REBT merupakan pendekatan konseling yang diperkenalkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950-an. (Jones 2011, 491) Pendekatan yang berorientasi pada permasalahan emosi dan perilaku dengan penekanan terhadap pikiran serta mengidentifikasi keyakinan irasional dan pola pikir negatif yang dipandang sebagai penyebab munculnya masalah emosional dan perilaku. REBT sesungguhnya ketika ditelusuri lebih lanjut, ternyata REBT terinspirasi atau terpengaruhi oleh salah satu aliran filsafat yaitu filsafat stoicism, yang memiliki konsep dasar manusia dipandang makhluk bernalar dan yang memiliki akal sehat, rasio, serta kemampuan untuk menggunakannya untuk hidup berkeutamaan (*life of virtues*). (Manampiring 2019, 29) Filsafat Stoic mengajarkan tentang bagaimana seorang hidup bahagia dengan pikiran yang rasional, dimana orang yang bijak itu adalah orang yang mampu selaras nalar. Di samping itu Stoic menekankan pada bentuk pengendalian diri terhadap perilaku dan pikiran irasional, yang beranggapan bahwa orang yang bermasalah itu timbul karna dirinya sendiri.

Stoicism dan konseling *rational emotive behavior therapy*, dalam kajiannya secara kontekstual terbentuk pola pengendalian diri, dimana *Stoicism* sebagai sebuah filosofi hidup bijak serta bahagia dan *rational emotive behavior therapy* sebagai teori terapi psikologi kognitif behavior. (Still dan Dryden 2012, 20) Kemampuan untuk mengontrol pikiran, perasaan, dan tindakan dalam menanggapi peristiwa yang terjadi di sekitarnya dikenal sebagai pengendalian diri.

REBT merupakan sebuah teori pendekatan konseling yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Perkembangan teori REBT dalam segi penamaan, tercatat mengalami beberapa kali perubahan. Mulai dengan penyebutan *Rational Therapy* (RT) pada tahun 1955, lalu berganti menjadi *Rational Emotive Therapy* (RET) pada tahun 1961, dan yang terakhir diganti pada tahun 1993, sebagai mana dikenal dewasa ini dengan penyebutan *Rational Emotive Behavior Therapy* yang disingkat REBT. (Jones 2011, 491) Terapi REBT memberikan penekanan terhadap hubungan kognisi, emosi dan perilaku yang ketiganya dipandang saling mempengaruhi satu sama lain, selain itu, terapi ini juga mengaitkan antara pemikiran yang tidak logis atau rasional dengan permasalahan emosi manusia, dalam arti memiliki pemahaman bahwa permasalahan emosi yang terjadi pada

manusia itu disebabkan oleh pikiran-pikiran manusia itu sendiri, yang sifatnya tidak rasional. (Komalasari, Wahyuni dan Karsih 2011, 202)

Teori REBT mempercayai pendapat bahwa manusia itu memiliki potensi untuk berpikir rasional dan tidak rasional, bahkan REBT memandang manusia cenderung berpikir mengarah pada pikiran yang irasional. Rasional dalam REBT memiliki maksud kognisi yang efektif dalam membantu diri dari pada kognisi yang hanya sekedar valid secara empiris maupun logis. Asal usul teori REBT dapat ditelusuri dengan filosofi dari *Stoicism* di Yunani kuno yang membedakan tindakan dari interpretasinya. Epictetus dan Marcus Aurelius Menyatakan bahwa manusia tidak begitu banyak dipengaruhi oleh apa yang terjadi pada dirinya, melainkan bagaimana manusia memandang atau menafsirkan apa yang terjadi pada dirinya. (Komalasari, Wahyuni dan Karsih 2011, 201) Ellis mengambil sebagian dari penjelasannya tentang pengendalian emosi dengan alasan langsung dari tulisan-tulisan Stoa, dan dari *Stoicism* yang hadir dalam moralitas populer.

Dewasa ini, telah banyak penelitian-penelitian yang membahas terkait REBT, baik dalam segi efektifitas, kegunaan atau pun kritik terhadap REBT. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Robertson dalam jurnal *the behavior therapy* yang mengkeritik REBT yang ada hubungannya dengan filsafat Stoic. Robertson banyak memaparkan tentang *Stoicism* mulai dari apa itu *Stoicism*, pokok pokok ajaran *Stoicism* sampai pada pembahasan REBT memiliki hutang terhadap filsafat Stoic. Robertson juga menjelaskan bahwa terdapat banyak kesamaan antara teori REBT dengan *Stoicism*, salah duanya adalah pandangan tentang manusia, namun *Stoicism* di abaikan dalam REBT. (Robertson 2019, 47) Alber Ellis sebagai pengembang teori REBT dikatakan terinspirasi dari para filsuf filsafat kuno terhususnya pada filsafat *Stoicism*, akan tetapi, tidak ada satu pun reverensi dari *Stoicism* yang dicantumkan dalam REBT. (Still dan Dryden 2012, 20)

Sekarang ini, tentunya sudah banyak di temukan permasalahan-permasalahan yang telah di alami oleh setiap atau sebagian manusia. Baik permasalahan pribadi yang bergulat dengan pikiran dan emosi sendiri, atau bahkan permasalahan yang melibatkan orang lain, seperti permasalahan stres akan sesuatu, trauma akan peristiwa atau masalah mengendalikan diri akan perilaku dan emosinya yang merupakan dasar permasalahan individu, namun tidak semua individu mampu secara mandiri untuk mengendalikannya atau bahkan mengatasinya. Sehingga perlu kiranya diatasi, dibantu, dengan beri pengetahuan yang salah duanya terdapat dalam keilmuan konseling seperti rasional emotive behavior therapy dan juga filsafat stoicism yang menginspirasi REBT, hal tersebut juga terdapat dalam bimbingan konseling Islam.

Stoicisme adalah aliran filosofis yang sering dianggap sangat berpengaruh dan mudah diterapkan oleh siapa saja yang mencari pengetahuan kehidupan yang lebih baik. *Stoicisme* adalah filosofi kepemimpinan, dengan tujuan memulai memimpin diri sendiri dan mengutamakan bagaimana individu mengendalikan diri sebelum berusaha mendominasi orang lain. Adapun REBT memiliki tujuan untuk merubah keyakinan atau pola pikir individu yang irasional penyebab dari permasalahan konseli menjadi keyakinan yang rasional, sehingga individu dapat mengoptimalkan diri serta potensi yang dimilikinya. (Latipun 2015, 84)

Permasalahan kurangnya kemampuan kontrol diri akan emosi negatif dalam Islam terhusus dalam dunia dakwah merupakan sebuah problem. Dakwah adalah mengubah cara pandang umat dari suatu situasi ke situasi lain yang lebih baik dalam segala segi kehidupan dengan tujuan merealisasikan ajaran islam dalam kehidupan nyata sehari hari, baik bagi kehidupan pribadi, keluarga, maupun masyarakat, sebagai suatu keseluruhan tata kehidupan bersama, begitupun perlu mengungkap suasana batin manusia yang terlibat dalam dakwah sehingga pada prosesnya da'i dapat menggambarkan, dan mengontrol perilaku mad'u secara umum (Riyadi dan Hermawan, 2021, 32). Abdul Munir Mulkan dalam Faqih (2001, 34) mengemukakan salah satu cara penanganan masalah kurangnya pengendalian diri terhadap emosi perspektif dakwah adalah dengan melakukan dakwah irsyad atau berupa bimbingan konseling agama. Dakwah irsyad dimaksudkan untuk memberikan bantuan mengembangkan potensi ke arah yang lebih baik sehingga dapat mencapai kehidupan di dunia dan akhirat

Berangkat dari pernyataan diatas peneliti tertarik meneliti konsep pengendalian diri konseling REBT dan filsafat stoicism, lalu peneliti komparatifkan serta mencari implikasinya dengan bimbingan konseling Islam. Penelitian ini dengan judul “*Konsep Pengendalian Diri Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dengan Filsafat Stoicism dan Implikasinya dalam Bimbingan Konseling Islam*”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti menarik kesimpulan untuk melakukan penelitian dengan pokok bahasan antara lain:

1. Bagaimana konsep pengendalian diri konseling *rational emotive behavior therapy* dan konsep pengendalian diri filsafat Stoicism?
2. Bagaimana persamaan dan perbedaan konsep pengendalian diri konseling *rational emotive behavior therapy* dengan konsep pengendalian diri filsafat stoicism?

3. Bagaimana implikasinya konsep pengendalian diri konseling *rational emotive behavior therapy* dan konsep pengendalian diri filsafat Stoicism dalam bimbingan konseling Islam?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui konsep pengendalian diri konseling *rational emotive behavior therapy* dan konsep pengendalian diri filsafat Stoicism
2. Mengetahui persamaan dan perbedaan konsep pengendalian diri konseling *rational emotive behavior therapy* dengan konsep pengendalian diri filsafat stoicism
3. Mengetahui implikasinya konsep pengendalian diri konseling *rational emotive behavior therapy* dan konsep pengendalian diri filsafat Stoicism dalam bimbingan konseling Islam?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih khazanah keilmuan terkhusus bagi jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam terutama dalam kajian Konseling *Rational Emotive Behavior Therapi*

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan membawa manfaat secara praktis yang berupa:

- a. Pemecahan masalah dengan terapi *Rational Emotive Behavior Therapy*.
- b. Menjadi referensi konselor atau pembaca
- c. Dapat memberikan informasi kepada pembaca.
- d. Menjadi rujukan referensi peneliti lain.

E. Tinjauan Pustaka

Penelitian ini secara khusus membahas tentang pengendalian diri, Filsafat *Stoicism* dan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Berikut beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan di lakukan ini:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mustika Sari, dkk, dengan judul, “*Pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) untuk mengatasi self image negatif pada remaja : studi library research*” dalam jurnal ilmu pendidikan dan sosial, Vol. 1, No. 4 (2023) menjelaskan Seseorang dengan Self image yang negatif cenderung menjadi

pribadi yang pesimis, merasa hidupnya tidak bahagia, merasa dirinya tidak berharga, tidak berani menghadapi tantangan baru, tidak tahan dengan kritikan, merasa tidak percaya diri, rendah diri, tidak dapat menerima kelebihan dan kekurangannya. Dimana, Perasaan-perasaan tersebut berasal dari pemikiran yang irasional/negatif, kemudian ia yakini didalam hatinya lalu terwujudlah tingkah laku yang negatif. Tujuan dari penggunaan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah untuk mengubah keyakinan irasional yang dimiliki konseli (yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi rasional. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literature atau kajian pustaka yang terkait dengan pembahasan mengenai penggunaan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi self image negatif pada remaja. Berdasarkan hasil studi atau kajian pustaka yang telah dilakukan bahwasanya dengan melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir keyakinan serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional sehingga konseli dapat mengembangkan diri dengan optimal.

2. Penelitian yang dilakukan oleh, Donald Robertson dengan judul "*Stoic Philosophy as a Cognitive-Behavioral Therapy*", dalam Jurnal *The Behavior Therapist* Volume 42, No. 2 tahun (2019), dijelaskan *Stoicisme* memberikan contoh jelas dari sistem psikoterapi dalam filsafat Yunani atau Romawi kuno. Albert Ellis mengakui bahwa beberapa prinsip sentral Terapi Perilaku Emosional Rasional awalnya ditemukan dan dinyatakan" oleh Stoa dan Beck bahwa asal usul filosofis dari terapi kognitif dapat ditelusuri kembali ke para filsuf Stoa. Namun, penekanan pada perhatian dan hidup sesuai dengan nilai-nilai dalam *Stoicisme* sebagian besar diabaikan oleh mereka dan tidak diketahui oleh psikoterapis gelombang ketiga yang mengikutinya.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Cavanna dan Andrea dengan judul "*Stoic philosophy and psychotherapy: Implications for neuropsychiatric conditions*" vol. 12, No. 1 tahun (2019). Dalam penelitian ini dijelaskan Filsafat Helenistik memiliki banyak kesamaan dengan psikoterapi modern dan memberikan beberapa teori, strategi, dan teknik nilai praktis dalam perawatan klinis, dengan referensi khusus untuk pasien dengan kondisi neuropsikiatri. Praktik pengobatan kuno dari filsafat Socrates, khususnya *Stoicisme* Romawi, sampai kepada kita melalui teks-teks yang masih ada dari tiga penulis Stoa terkenal: Seneca, Epictetus, dan Marcus Aurelius. Baik Albert Ellis dan Aaron Beck, masing-masing sering dianggap sebagai pendiri terapi perilaku emotif rasional dan terapi perilaku kognitif, secara eksplisit mengakui peran *Stoicisme*

sebagai pendahulu filosofis dari pendekatan pengobatan mereka. Analogi utama antara *Stoicisme* dan psikoterapi modern adalah asumsi bahwa aktivitas kognitif (penalaran) memengaruhi emosi dan perilaku: " kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan lebih dalam daripada fitur motorik. Temuan terbaru menunjukkan bahwa terapi perilaku kognitif dapat menjadi intervensi yang efektif untuk pasien dengan gangguan gerak, terutama sindrom Tourette dan penyakit Parkinson. Efek menguntungkan tidak terbatas pada kecemasan dan gejala afektif dan mendorong penelitian lebih lanjut, di berbagai modalitas.

4. Penelitian Skripsi yang di lakukan oleh Amin Ja'far Shodiq, dengan judul "*Sikap Asketis Dalam Filsafat Stoicisme Dan Tasawwuf (Studi Komparatif Konsep Apatheia Dengan Zuhud)*" Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, tahun (2019). Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, dengan pendekatan filosofis yang bertujuan untuk menggali konsep apatheia dan zuhud dengan menekankan ide atau pemikiran mendasar. Metode pengumpulan data skripsi ini menggunakan penelitian kepustakaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asketisme yang diajarkan dengan konsep zuhud dan apatheia lebih bermakna sebagai latihan, yaitu melatih disiplin spiritual untuk mencapai kedamaian dan kebahagiaan batin. Menurut keduanya, indikator kebahagiaan tidak bergantung pada sesuatu yang bersifat eksternal, melainkan terletak pada pengendalian nafsu manusia. Misalnya, meskipun keduanya berbeda dalam banyak hal, *Stoicisme* didasarkan pada kemampuan nalar dan cenderung menekan emosi, sedangkan tasawuf memperjuangkan nilai-nilai spiritual dan merangkul perasaan dan emosi.
5. Penelitian Idella Irawati DKK, dengan judul "*Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoicisme*" Jurnal Riset Agama Vol. 2, No. 1, tahun (2022). Disebutkan dalam penelitian ini Pengendalian diri yang dilandasi unsur-unsur spiritual dapat dikatakan sebagai penyebab terhambatnya manusia dalam mencapai kedamaian dan kebahagiaan, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap konsep pengendalian diri dalam perspektif psikologi sufi dan filosofi stoicisme. pengendalian diri dalam pandangan Robert Frager, pengendalian diri dalam filosofi *stoicism*, dan perbandingan konsep pengendalian diri dari kedua pandangan tersebut. Dari kajian ini dapat disimpulkan bahwa filosofi *Stoicisme* dan psikologi sufi berjabat tangan sepakat bahwa pengendalian diri yang paling mendasar adalah pengendalian persepsi, sehingga seseorang dapat mencapai kehidupan yang damai dan tenteram.

Pergaulan dengan Tuhan merupakan tujuan utama pengendalian diri dalam psikologi sufi untuk mendapatkan kehidupan yang dilingkupi rasa damai. Filosofi *Stoicisme* menekankan bahwa manusia dapat membedakan antara hal-hal yang dapat mereka kendalikan atau yang tidak dapat mereka kendalikan.

F. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang tidak menggunakan sarana statistik atau dapat juga diartikan sebagai pendekatan ilmiah berdasarkan sumber data yang diperoleh secara alamiah. Dalam penyusunannya, pendekatan yang digunakan adalah jenis pendekatan penelitian kepustakaan (*library research*) yang tidak langsung terjun ke lapangan, melainkan hanya dalam lingkup data yang berkaitan dengan tema dalam penelitian ini (Tohari 2012, 2-5). Selain itu penelitian ini menggunakan deskriptif analitik serta komparatif. Ada beberapa alasan mengapa penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, yaitu:

- a. Penelitian ini menggunakan literatur-literatur atau buku-buku yang berkaitan dengan objek penelitian yang akan diteliti dan menekankan analisis terhadap relevansinya atau hubungan penyimpulan deduktif dan induktif serta analisis terhadap dinamika hubungan fenomena yang diamati menjadi objek dengan menggunakan dinamika ilmiah serta penelitian ini tidak mengadakan perhitungan sebagaimana penelitian kuantitatif (Bungim 2003, 160). Data dalam penelitian ini bersifat deskriptif. Pengumpulan data dilakukan dengan jalan penelitian keperpustakaan (*Library research*), yaitu jalan melakukan penelitian terhadap sumber-sumber tertulis.
- b. Penelitian ini tidak melakukan observasi secara kritis terhadap objeknya atau tidak kedalam lapangan dan penelitian ini berusaha memperoleh pemahaman dan tempat baru guna mengembangkan teori (Soewadji 2012, 60).

2. Sumber Data

a. Sumber Data Primer

Sumber primer dalam penelitian ini adalah dari buku-buku atau jurnal dan lain sebagainya yang berkaitan dengan penelitian, adapun sumber primernya dalam penelitian ini di antaranya

- 1) Buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring.
- 2) Buku *Stoicism* karya John Sellars.
- 3) Buku *The Practice Of Rational Emotive Behavior Therapy* Karya Albert Ellis dan Windy Dryden.
- 4) Buku *The historical and philosophical context of rational psychotherapy: The legacy of Epictetus* Karya Windy Dryden dan Arthur Still.
- 5) Buku *A Practitioner's Guide to Rational Emotive Behavior Therapy* karya Raymond A. Digiuseppe, Windy Dryden, Kristene Doyle, dan Wouter Backx

b. Sumber Data Skunder

Sumber data sekunder merupakan sumber lain yang berkaitan dengan objek pembahasan atau bisa disebut pelengkap dan pendukung (Surahman 1975, 156). Adapun sumber data Sekunder dalam penelitian ini di antaranya:

- 1) Buku *Teori dan Teknik Konseling* karya Gantiana Komalasari
- 2) Buku *Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi, Cet 7*, terjemahan E. Koswara
- 3) Buku *Filsafat Ilmu Sebuah Pengantar Populer* Karya Jujuj Suriasumantri.
- 4) Buku *The daily stoic : 366 meditations on wisdom, perseverance, and the art of living* Karya Ryan Holiday and Stephen Hanselman.
- 5) Buku *God and Cosmos in Stoicism* Karya Ricardo Sellar.
- 6) *Stoic Philosophy as a Cognitive-Behavioral Therapy* Karya Donald Robertson and R. Trent Codd, III dalam Jurnal *The Behavior Therapist*, vol. 42 No. 2

3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa dokumentasi, yaitu mencari data dan informasi dari buku-buku, jurnal dan lain sebagainya yang berkaitan dengan penelitian yang berkaitan dengan teori-teori atau kajian dari filsafat *stoicisme* dan REBT, seta pendapat-pendapat dan sumber lain yang relevan (Sugiyono 2015, 329). Data yang telah di peroleh dan di ambil oleh penulis kemudian dijadikan sebagai acuan dalam penelitan ini, sebagai masukan

dan tambahan kemudian penulis deskripsikan kembali agar mendapatkan data yang baik serta memiliki kredibilitas yang tinggi berkaitan dengan tema penelitian.

4. Teknik Keabsahan Data

Menurut Sugiyono, teknik keabsahan data dilakukan untuk membuktikan apakah penelitian yang dilakukan benar-benar merupakan penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang di peroleh (Sugiyono 2015, 330). Pengecekan keabsahan data dalam penelitian ini digunakan untuk menguji data yang dilaporkan oleh peneliti yang tidak berbeda dengan dekriptif, interpretasi, dan teori. Teknik pemeriksaan merupakan teknik untuk melakukan validitas data. Metode triangulasi dalam menguji keabsahan data melalui pengecekan dari berbagai sumber, cara dan berbagai waktu. Terdapat tiga kriteria yang dapat dilakukan dalam teknik validitas data yaitu Triangulasi sumber, triangulasi Reebok dan triangulasi waktu. Adapun dalam penelitian yaitu menggunakan triangulasi sumber.

- a. Triangulasi sumber dengan cara mengecek data dari beberapa sumber yang di peroleh mengenai landasan filosofis keilmuan REBT dan relevansinya dengan *stoicism*,.

5. Teknik Analisis Data

Penulisan penelitian ini menggunakan metodologi analisis kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*), penelitian ini dalam menganalisis data yang telah terkumpul akan memakai metode analisis deskriptif, eksplorasi, dan komparatif

Analisis deskriptif (*Content Analysis*) merupakan metode yang secara sederhana dipahami sebagai metode mengumpulkan data dan menganalisis dari sebuah “teks”. Teks yang dapat berupa kata-kata, makna gambar, simbol, gagasan, tema dan berbagai bentuk pesan yang dapat di komunikasikan. Analisis ini berusaha memahami data bukan sebagai kumpulan fisik, akan tetapi sebagai gejala simbolis untuk mengungkap makna yang terkandung didalam sebuah teks, serta memperoleh pemahaman terhadap pesan yang direspresentasikan sesuai dengan tujuannya (Suryabrata 1995, 85). Mengenai hal ini konsep pengendalian diri REBT dan *Stoicism* akan direkonstruksikan dan dipaparkan secara objektif.

Sementara metode ekstrapolasi lebih menekankan pada kemampuan daya pikir manusia untuk menangkap hal dibalik yang disajikan (Muhajir 1998, 138). Sedangkan komparatif digunakan peneliti untuk menemukan pemahaman kesamaan dan perbedaan (Harahap 2011, 54).

G. Sistematika Penulisan

Untuk memberikan gambaran yang jelas dan menyeluruh agar pembaca dapat memahami dengan jelas tentang penelitian ini, Maka penulis membagi kerangka penelitian menjadi tiga bagian utama dan bagian akhir. Bagian awal terdiri halaman judul, halaman persetujuan pembimbing, halaman pengesahan, halaman pernyataan, kata pengantar, persembahan, motto, abstrak, dan daftar isi. Bagian utama penelitian terdiri dari lima bab klasifikasi sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan. Bab ini penulis akan menjelaskan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II menerangkan tentang bagaimana landasan teori yang berkaitan tentang *rational emotive behavior therapy*, pengendalian diri, filsafat *Stoicism* dan bimbingan konseling Islam yang meliputi pengertian, pandangan tentang manusia, pokok ajaran dan aspek-aspek.

Bab III Memaparkan gambaran umum tentang konsep pengendalian diri konseling *rational emotive behavior therapy*, pengendalian diri filsafat *Stoicism* dan bimbingan konseling Islam.

Bab IV Memaparkan Analisis konsep pengendalian diri konseling *rational emotive behavior therapy* dan konsep pengendalian diri filsafat *Stoicism*, perbedaan dan persamaan konsep pengendalian diri konseling rebt dengan filsafat *Stoicism* dan implikasinya dalam bimbingan konseling Islam.

Bab V Penutup. Dalam bab penutup ini penulis akan berusaha memberikan kesimpulan dari keseluruhan bahasan serta saran terhadap tujuan dan manfaat yang diharapkan dapat diambil dari tulisan ini.

BAB II

RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DAN PENGENDALIAN DIRI STOICISM SERTA BIMBINGAN KONSELING ISLAM

A. Rational Emotive Behavior Therapy

1. Pengertian REBT

Menurut Gerald Corey, terapi REBT adalah pemecahan masalah yang menitikberatkan pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, dan mengarahkan tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi pemikiran dibandingkan dengan dimensi perasaan. (Corey 2013, 189) Albert Ellis mengembangkan terapi ini pada tahun 1955 dengan mencoba menggabungkan filsafat, teori perilaku, dan teori humanistik. Pendekatan ini menekankan cara berpikir dan dikaitkan dengan emosi dan perilaku individu. Pendekatan ini merupakan bagian dari kelompok terapi perilaku-kognitif. Nama REBT berevolusi dari *Rational Therapy* (RT) pada tahun 1955 menjadi *Rational Emotive Therapy* (RET) pada tahun 1961, dan akhirnya menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada tahun 1993. (Jones 2011, 491) Pendekatan ini dikenal dengan banyak nama sebutan, antara lain *Cognitive Behavior Therapy*, *Rational Behavior Training*, *Semantic Therapy*, *Rational Emotive Therapy*, dan *Rational Therapy*. Terapi ini juga mengatasi masalah emosional, perilaku, dan pemikiran pada konseli. (Latipun 2015, 76)

Rational Emotive Behavior Therapy adalah istilah yang diciptakan oleh Albert Ellis. Ellis melakukan ini untuk menekankan bahwa gangguan emosional didasarkan karena pemikiran irasional, dan untuk mengatasi masalah tersebut secara efektif, maka harus mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran rasional. Menurut Ellis dalam Namora Lumongga Lubis, terapi ini merupakan terapi yang komprehensif, artinya menangani masalah secara holistik, meliputi perilaku, emosi, dan pikiran. Akibatnya, Ellis menganggap semua karakteristik individu itu penting. (Lubis 2013, 179) Literatur lain menjelaskan terapi perkembangan Albert Ellis mempromosikan analisis, penentuan, pemikiran, dan tindakan. Alhasil, dalam praktiknya, terapi REBT mengutamakan dimensi kognitif di atas dimensi perasaan atau afektif. (Corey 2013, 237)

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan, bahwa terapi rasional emotif merupakan terapi yang berfokus pada pengelolaan pikiran, dimana berusaha merubah

cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan klien atas keyakinan-keyakinan irasionalnya.

2. Pandangan tentang manusia

Ellis percaya bahwa manusia memiliki emosi dan pikiran yang berinteraksi satu sama lain di dalam jiwanya. Setiap pemikiran individu mempengaruhi perasaan dan perilaku individu. Sedangkan perilaku bermasalah yang dialami individu merupakan hasil dari pemikiran irasional mereka sendiri. (Hartono dan Soedarmadji 2013, 131) REBT berpandangan bahwa individu dilahirkan dengan potensi, yaitu potensi baik dan potensi buruk. Potensi yang baik adalah keinginan untuk dicintai, bahagia, menjaga diri sendiri, terlibat dengan orang lain, dan hal-hal yang mengarah pada realisasi dan pertumbuhan diri. Sedangkan potensi buruk adalah keinginan terus-menerus untuk menyesali kesalahan, penghindaran, kemalasan, penghancuran diri dan menghindari mengekspresikan diri dan menyadari potensi diri. Apalagi pada dasarnya manusia selalu ingin memuaskan keinginan, keinginan, kebutuhan dan tuntutan hidupnya. Jika tidak selesai, individu cenderung menyalahkan orang lain atau menyalahkan diri sendiri. (Corey 2013, 238)

Menurut Ellis, metode REBT memiliki beberapa konsep kepribadian yaitu konsep A-B-C. A merepresentasikan *antecedent event*, yaitu peristiwa yang terjadi pada individu seperti kecelakaan, kejadian, sikap orang lain, perilaku orang lain, dan berita. B adalah *Belief* yang memiliki arti keyakinan, yaitu keyakinan, kepercayaan, pandangan dan nilai-nilai yang ada dalam diri individu. Keyakinan sendiri terbagi menjadi keyakinan irasional atau iB (*Irrational Belief*) dan keyakinan rasional atau rB (*Rational Belief*). Sedangkan C (*Consequen*) merupakan konsekuensi dari perilaku emosional yang mengandung konsekuensi yang berasal dari keyakinan yang ada pada individu. Konsekuensi ini bukan akibat langsung dari (A) tetapi disebabkan oleh keyakinan pribadi (B) yang masuk akal atau tidak masuk akal. Mengikuti ABC berikut Desputasi (D) adalah penerapan prinsip ilmiah untuk menantang pemikiran yang merusak diri sendiri dan mengatasi nilai-nilai irasional yang tidak dapat dibuktikan. (Latipun 2015, 77-79) Hasil akhir dari proses A-B-C-D adalah *Effec* (E) dari perilaku kognitif dan emosional.

Ellis dari Lubis mengatakan individu akan bereaksi berbeda ketika dihadapkan pada situasi yang sama. Keadaan ini dipengaruhi oleh keyakinan masing-masing

individu (B), keyakinannya sendiri meliputi keyakinan rasional (rB) dan keyakinan irasional (iB). (Lubis 2013, 179)

3. Perilaku Bermasalah

Albert Ellis dalam Latipun (2015, 79) menjelaskan bahwa perilaku bermasalah adalah efek dari keyakinan irasional yang indikatornya bisa dilihat dari hal berikut:

- a. Individu dewasa merasa dirinya harus dicintai oleh orang lain terhadap segala sesuatu yang dia kerjakan.
- b. Memandang bahwa orang yang melakukan kesalahan atau perbuatan buruk merupakan orang yang jahat dan orang yang sangat mengerikan.
- c. Menganggap bahwa segala hal buruk yang terjadi kepada diri kita merupakan imbas dari dunia luar seperti bawaan dari orang lain dan peristiwa yang individu alami sendiri.
- d. Individu menganggap bahwa lari dari tanggungjawab dan kesulitan akan lebih menguntungkan daripada menghadapinya.
- e. Percaya bahwa kebahagiaan dapat diperoleh dengan bersantai tanpa perjuangan.
- f. Percaya bahwa pengaruh dari peristiwa yang individu alami akan mempengaruhinya dalam waktu yang lama, bahkan selamanya.

Pendekatan ini percaya bahwa hasil belajar dari pembelajaran orang tua, budaya, serta lingkungan yang tidak logislah yang akan membentuk pemikiran tidak logis individu. Dalam artian bahwa hasil belajar yang menghasilkan cara berpikirlah yang akan memengaruhi diri individu tersebut. Sehingga saat hasil belajar tersebut baik, maka individu akan lebih banyak berpikir secara logis. (Hartono dan Soedarmadji 2013, 132) Selain itu, pendekatan ini juga berasumsi bahwa penyalahan merupakan inti dari permasalahan emosi. Individu yang menyalahkan diri sendiri merupakan individu yang mengalami gangguan emosi dan gangguan saraf. Sehingga penyembuhannya dengan belajar menerima diri secara utuh, baik kelebihan maupun kekurangannya. (Corey 2013, 241)

Ellis dalam Gantiana (2011, 211) menekankan bahwa keyakinan irasional akan mengganggu individu mencapai keinginan-keinginannya, menyalahkan keadaan, menyebabkan stress, penyalahan diri sendiri, serta menghambat perkembangan individu sendiri. Hal seperti ini tentunya berbahaya jika dibiarkan atau tidak mendapat penanganan karena stres bisa jadi membesar dan menyebabkan depresi. Individu yang

terlalu menuntut, menganggap peristiwa apapun terjadi diluar batas kewajaran (generalisasi), mengalami kesalahan atribusi, anti pada kenyataan, menekan diri, dan selalu menilai harga dirinya secara berlebihan menurut Nelson-Jones dalam Latipun merupakan indikasi-indikasi pemikiran yang irasional. Sehingga hal inilah yang menyebabkan gangguan emosional di dalam diri konseli. (Latipun 2015, 97)

4. Tujuan

Pandangan Ellis dalam Latipun (Latipun 2015, 84) dijelaskan bahwa tujuan utama dari pendekatan ini adalah untuk merubah keyakinan atau pola pikir individu yang irasional penyebab dari permasalahan konseli menjadi keyakinan yang rasional, sehingga individu dapat mengoptimalkan diri serta potensi yang dimilikinya.

Tujuan dari terapi ini adalah mengubah sikap yang dimiliki oleh individu dengan merubah pola pikir yang dipegang oleh individu tersebut. Keyakinan irasional yang telah dipegang teguh oleh konseli ditentang dan diubah menjadi keyakinan rasional yang akan dipegang dalam kehidupannya. (Lubis 2013, 180)

B. Stoicism

1. Pengertian Stoicism

Menurut Setyo Wibowo *Stoicism* merupakan salah satu aliran filsafat yang dipandang sangat berpengaruh dan mudah untuk diterapkan oleh siapapun dalam hubungannya untuk meraih hidup yang lebih baik. Filsafat stoisisme merupakan filsafat kepemimpinan dengan maksud kepemimpinan disini adalah awal mula untuk memimpin diri sendiri serta mengutamakan bagaimana individu mengendalikan diri sendiri sebelum mencoba untuk mengendalikan orang lain. Stoik berasal dari bahasa Yunani *stoikos*, yang berarti dari stoa (serambi, atau beranda). Hal ini mengacu pada Stoa Poikile, atau beranda berlukis, di Athena, dimana filsuf stoic Zeno dari Citium yang berpengaruh besar terhadap stoikisme pernah mengajar. (Wibowo 2019, 34)

Selain Zeno, adapun tokoh-tokoh stoikisme Semenjak Zeno dari Citium mendirikan aliran Stoa atau Stoikismenya, muncul beberapa filsuf lainnya yang menjadi tokoh Stoa, misalnya yang paling dikenal dengan kestoikannya yaitu ada Seneca, Epictetus, dan Marcus Aurelius. Menurut Manampiring tujuan utama filsafat stoic yaitu menekankan pada kemampuan mengendalikan emosi negatif, dan mengasah *virtue* (kebajikan) untuk meraih hidup yang tenteram, damai, dan tangguh

yang hadir sebagai konsekuensi dari hasil pengendalian diri tersebut. Selain itu, tujuan lainnya adalah bagaimana kita menjalani sebaik-baiknya hidup selayaknya menjadi manusia. (Manampiring 2019, 19-28)

2. Pandangan Tentang Manusia

Manusia adalah binatang bernalar, nalar (reason) itu didapatinya dari Yang Ilahi, dan dengan nalar itu, manusia menjadi elemen terpenting bagi Sang Ilahi untuk menyelenggarakan keteraturan dunia. Namun, manusia bukan satu-satunya elemen, ia hanya salah satu bagian dari semesta, ia hanya salah satu organ saja. Eksistensi manusia selalu terkait dengan eksistensi pihak lain, merusak tatanan semesta berarti merusak atau mengancam eksistensi manusia itu sendiri. Seorang bijak sejati adalah orang yang hidupnya selaras dengan ide-ide yang ia pelajari, hendaknya dalam hidup mencari pemenuhan kebutuhan, tidak melupakan relasinya terhadap pihak lain, termasuk Yang Ilahi sebagai penyelenggara tunggal dunia. Seorang yang bijak harus sadar bahwa ia hanya bagian dari rangkaian tak terpisahkan keteraturan dunia (Still dan Dryden 2012), dapat di tulis dengan sederhana stoic memandang manusia sebagai makhluk bernalar dan yang memiliki akal sehat, rasio, serta kemampuan untuk menggunakannya untuk hidup berkeutamaan (*life of virtues*). (Manampiring 2019, 29)

3. Pokok Ajaran

Orang-orang Stoic percaya bahwa emosi negatif yang menghancurkan manusia dihasilkan dari keputusan yang salah, dan bahwa seorang sopheris, yaitu orang yang memiliki kesempurnaan moral dan intelektual, tidak akan pernah mengalami emosi-emosi yang merusak kebahagiaan, misalnya marah berlebihan, panik berlebihan, sedih berlebihan, dan sebagainya. *Stoicism* memiliki titik fokus pada pengendalian diri yaitu mengenai hal-hal yang dapat dikontrol seorang subjek. Pengontrolan diri yang baik merupakan jalan menuju kebahagiaan. Telah dijelaskan bahwa filsafat menegaskan arti kebajikan, dalam hal ini terdapat empat pilar kebajikan utama, yakni pengendalian diri, keberanian, keadilan, serta kebijaksanaan. *Stoicism* telah mengajari kita mengenai hal-hal yang tak dapat dikontrol; hal yang bukan diluar tanggung jawab kita, sebagaimana yang disebutkan oleh Epictetus sebagai pilihan nan rasional dalam arti sebagai suatu kemampuan akal guna mengkategorisasi, merespon, dan men *Stoicism* gorientasi kembali diri kita atas kejadian yang diluar kemampuan diri. (Robertson 2019, 46)

Menekuni pendapat Epictetus di atas, merupakan falsafah yang memberikan kita sebuah kaca mata dalam memandang dunia. Kacamata tersebut dapat membedakan hal-hal yang dalam kontrol kita dan hal-hal diluar kontrol kita melalui penalaran yang logis. Kemampuan mengkategorisasi tersebut menjadi penting untuk menentukan kebahagiaan manusia.

C. Pengendalian Diri

1. Pengertian Pengendalian diri

Menurut pendapat Chaplin (2015, 451) menjelaskan bahwa *self control* (pengendalian diri) merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, serta kemampuan untuk menekan atau merintang *impuls* atau tingkah laku impulsif. Pengertian tersebut berarti bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sehingga dapat mengurangi atau menghindari tingkah laku yang merugikan dirinya.

Pendapat lain dikemukakan oleh Yulia Singgih dan Gunansar, (2002, 75) pengendalian diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur kelakuan atau tingkah lakunya sendiri saat ia dihadapkan dengan gangguan/godaan yang berat atau tekana lingkungan. Selain itu kontrol diri juga merupakan kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu *konform* dengan orang lain dan menutupi perasaannya. Pada pengertian ini terdapat beberapa unsur kontrol diri yaitu kemampuan untuk membaca situasi, mengelola perilaku, mengendalikan perilaku, kemampuan untuk mengontrol kecenderungan menarik perhatian dan kemampuan untuk mampu sesuai dengan orang lain.

Kendali diri atau pengendalian diri erat kaitannya dengan kondisi emosional seseorang. Individu yang pandai dalam mengelola emosi, dapat mengendalikan diri dengan baik, karena mereka mengekspresikan emosi yang dimiliki secara baik, tepat dan benar. Pengendalian diri sangat penting untuk dimiliki oleh tiap individu. Hal itu bertujuan agar dalam menjalani segala aktivitas kehidupan, individu tersebut mampu mengendalikan berbagai emosi yang ada pada dirinya.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli yang telah dipaparkan, dapat di simpulkan bahwa pengertian pengendalian yaitu suatu keterampilan individu dalam mengendalikan keinginan sesaat dari dalam diri yang berpengaruh terhadap perilaku yang kurang sesuai dengan norma yang berlaku dalam masyarakat. Keterampilan akan mengontrol diri ini dapat digunakan oleh individu untuk mengarahkan dirinya agar tidak terpengaruh oleh rangsangan-rangsangan dari dalam diri maupun dari luar yang dapat berpengaruh terhadap tingkah laku. Hal ini dapat mencegah individu dari tingkah laku impulsif, sehingga individu dapat terhindar dari konsekuensi yang merugikan dirinya.

2. Aspek-aspek Pengendalian Diri

Ghufon dan Risnawita, menyebutkan bahwa aspek-aspek pengendalian diri terdiri dari pengendalian perilaku (*behavior control*), pengendalian kognitif (*cognitive control*), dan pengendalian dalam mengambil keputusan (*decesional control*). (Ghufon, M. Nur dan Risnawita 2010, 29)

a. Pengendalian perilaku (*behavior control*)

Pengendalian perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang secara langsung dapat digunakan untuk mengambil suatu tindakan guna menghindari situasi yang tidak menyenangkan dan mengurangi dampak dari situasi tersebut. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua komponen yaitu kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modiafibility*).

- 1) Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) Merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Dalam hal ini individu mampu menentukan apakah yang mengendalikan situasi atau keadaan tersebut adalah dirinya sendiri dengan menggunakan kemampuan yang dimilikinya, atau individu akan menggunakan sumber-sumber dari luar diri bila ternyata individu tidak mampu mengendalikan keadaan yang ada.
- 2) Kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modiafibility*) Merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Terdapat beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengatur stimulus, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang

berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, serta membatasi intensitas stimulus.

b. Pengendalian kognitif (*cognitive control*)

Pengendalian kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan. Individu dengan kontrol kognitif yang baik akan mampu mengontrol informasi dengan cara menafsirkan, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam kerangka pikiran. Tindakan tersebut dilakukan guna melakukan proses adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan-tekanan psikologis. Kontrol kognitif terdiri dari 2 (dua) komponen, yaitu:

1) Memperoleh informasi (*information gain*)

Individu dapat memperoleh informasi berdasarkan kejadian atau pengalaman yang dialaminya. Individu dapat menggunakan informasi yang dia dapatkan untuk memahami berbagai keadaan, sehingga individu mampu mengantisipasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan dengan berbagai macam pertimbangan.

2) Melakukan penilaian

Individu berusaha menilai serta menafsirkan keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi positif secara subyektif.

c. Pengendalian dalam pengambilan keputusan (*decesional control*)

Kontrol pengambilan keputusan merupakan kemampuan individu untuk menetapkan suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui. Dalam hal ini kontrol dalam pengambilan keputusan memiliki fungsi dalam menentukan pilihan dalam berbagai kemungkinan tindakan yang akan diambil oleh individu.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek terbagi menjadi 3 (tiga) komponen yaitu bagaimana seseorang dapat mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, serta bagaimana seseorang mengambil keputusan. Aspek – aspek tersebut merupakan indikator yang digunakan untuk mengukur konsep kontrol diri pada penelitian ini.

3. Faktor yang Mempengaruhi

Perkembangan kontrol diri pada individu tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Ghufroon & Risnawita, pembentukan kontrol diri pada individu

dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. (Ghufron, M. Nur dan Risnawita 2010, 32)

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari individu itu sendiri. Semakin bertambahnya usia individu maka akan semakin baik kemampuan kontrol diri dari individu tersebut. Selain itu faktor internal pembentuk kontrol diri adalah kematangan emosi. Individu yang sudah mencapai tingkat kematangan secara emosional juga dapat mengontrol perilakunya dengan baik. Hal ini sesuai dengan bahwa kemampuan kontrol diri pada individu berkembang seiring dengan kematangan emosi.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu. Dalam hal ini, lingkungan keluarga sangatlah berpengaruh terhadap pembentukan kontrol diri pada individu, dalam lingkungan keluarga peran orang tua sangatlah penting. Penerapan peraturan serta sikap kedisiplinan yang semakin demokratis oleh pihak orang tua akan berpengaruh terhadap kemampuan kontrol diri pada individu.

D. Bimbingan Konseling Islam

1. Pengertian BKI

Bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh pembimbing kepada individu agar individu yang dibimbing mencapai kemandirian dengan menggunakan berbagai bahan melalui interaksi dan pemberian nasihat serta gagasan dalam suasana asuhan dan berdasarkan norma-norma yang berlaku. (Tohari 2012, 20) Hellen mendefinisikan pengertian bimbingan yang merupakan proses pemberian bantuan yang terus menerus dari seorang pembimbing yang telah dipersiapkan kepada individu yang membutuhkannya dalam rangka mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya secara optimal dengan menggunakan berbagai macam media dan teknik bimbingan dalam suasana asuhan yang normatif agar tercapai kemandirian sehingga individu dapat bermanfaat baik bagi dirinya sendiri maupun bagi lingkungannya. (Hellen 2002, 9)

Bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan kepada seseorang atau sekelompok individu menjadi pribadi yang mandiri. Kemandirian

yang menjadi tujuan usaha bimbingan ini mencakup lima fungsi pokok yang hendaknya dijalankan oleh pribadi yang mandiri, yaitu: (a) mengenal diri sendiri dan lingkungannya sebagaimana adanya, (b) menerima diri sendiri dan lingkungannya secara positif dan dinamis, (c) mengambil keputusan, (d) mengarahkan diri sendiri, dan (e) mewujudkan diri sendiri. Sedangkan menurut Anas Salahudin, dalam bukunya bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu dalam hal memahami diri sendiri, menghubungkan pemahaman tentang dirinya sendiri dengan lingkungannya, memilih, menentukan, dan menyusun rencana sesuai dengan konsep dirinya dan tuntutan lingkungan berdasarkan norma-norma yang berlaku. (Prayitno dan Amti 1994)

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada individu baik perorangan maupun kelompok yang bertujuan sebagai pengenalan diri sendiri dan lingkungannya, penerimaan diri sendiri dan lingkungannya, pengambilan keputusan, dengan menggunakan berbagai macam media dan teknik bimbingan sesuai suasana asuhan dan berdasarkan norma yang berlaku. Sedangkan konseling merupakan salah satu bentuk pelayanan bimbingan yang mempunyai nilai-nilai terapeutik. Konseling sebagai teknik dalam bimbingan bersifat *face to face relationship* antara konselor dan konseli. *Face to face relationship (situation)* menyiratkan bahwa situasi pertemuan antara konselor dan konseli ditengahi oleh adanya suatu pertalian hubungan profesional, yang diciptakan serta dibina sebagai cara untuk memudahkan proses terjadinya perubahan tingkah laku konseli dalam menghadapi masalahnya. (Latipun 2015, 10)

Konseling menurut Tohirin merupakan kontak atau hubungan timbal balik antara dua orang (konselor dan klien) untuk menangani masalah klien, yang didukung oleh keahlian dan dalam suasana yang selaras dan integrasi, berdasarkan norma-norma yang berlaku untuk tujuan yang berguna bagi klien. (Tohari 2012, 20) Menurut Hallen konseling merupakan salah satu teknik dalam pelayanan bimbingan di mana proses pemberian bantuan untuk berlangsung melalui wawancara dalam serangkaian pertemuan langsung dan tatap muka antara guru pembimbing atau konselor dengan klien, dengan tujuan agar klien itu mampu memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu mengarahkan dirinya untuk mengembangkan potensi yang

dimiliki ke arah perkembangan yang optimal, sehingga ia dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan kemanfaatan sosial. (Hellen 2002, 11-12)

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan terhadap individu yang dilakukan dengan tatap muka atau face to face untuk menangani masalah klien sehingga ia dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan kemanfaatan sosial.

Bimbingan Islami adalah proses pemberian bantuan yang terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al Quran dan Hadits Rasulullah ke dalam diri, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan Al Quran dan Hadits. (Hellen 2002, 17) Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu yang dilakukan agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Kaitannya dengan Islam, bimbingan dan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap 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 hadis Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai tuntunan AlQur'an dan hadis. (Amin 2010, 23)

Pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan oleh seorang ahli terhadap individu agar proses konseling yang dilakukan senantiasa selaras dengan tujuan Islami dimana proses pemberian bantuan itu berlangsung melalui wawancara dalam serangkaian pertemuan langsung dan tatap muka antara konselor dan klien dengan menyadari eksistensinya sebagai makhluk Allah yang harus senantiasa mengikuti ketentuan dan petunjuk Allah, agar menjadi insan kamil, sebagai sarana mencari kebahagiaan dunia dan akhirat.

2. Teori BKI

Teori bimbingan dan konseling dalam Islam adalah landasan berpijak yang benar tentang bagaimana proses bimbingan dan konseling itu dapat berlangsung baik dan menghasilkan perubahan-perubahan positif pada klien mengenai cara dan paradigma berpikir, cara berperasaan, cara berkeyakinan dan cara bertingkah laku

berdasarkan wahyu (Al-Qur'an) dan paradigma kenabian (*As-Sunnah*). Diantara teori-teori bimbingan dan konseling Islam adalah Teori Al-Hikmah, Teori Al-Mau'idzoh Al-Hasanah dan Teori Mujadalah yang baik. (Hamdani 2006, 190):

3. Tujuan bimbingan dan konseling Islam

Bimbingan dan konseling Islam pada dasarnya sekedar membantu individu mengetahui masalah yang dihadapinya, atau mengetahui kondisi atau keadaan (kekuatan dan kelemahan) dirinya, dan membantu mencari alternatif tersebut. Secara rinci tujuan bimbingan konseling Islami adalah sebagai berikut :

- a. Membantu individu mencegah timbulnya problemproblem yang berkaitan dengan kegiatan belajar, antara lain dengan jalan:
 - 1) Membantu individu memahami hakikat belajar menurut Islam.
 - 2) Membantu individu memahami tujuan dan kedudukan belajar menurut Islam.
 - 3) Memantu individu memahami faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar.
 - 4) Membantu individu menyiasati kegiatan belajar agar berhasil.
 - 5) Membantu individu melakukan kegiatan belajar sesuai dengan ketentuan syari'at Islam.
- b. Membantu individu memecahkan masalah-masalah yang berkaitan dengan belajar, antara lain dengan jalan:
 - 1) Membantu individu agar mampu memahami (menganalisis dan mendiagnosis) problem yang dihadapinya.
 - 2) Membantu individu memahami kondisi dirinya akan lingkungannya.
 - 3) Membantu individu dan menghayati cara-cara mengatasi masalah belajar menurut atau yang sesuai ajaran Islam
 - 4) Membantu individu menetapkan pilihan upaya pemecahan masalah yang dihadapinya sesuai dengan ajaran Islam.
- c. Membantu individu memelihara situasi dan kondisi kegiatan belajar agar tetap baik dan mengembangkannya agar jauh lebih baik, yakni antara lain dengan cara:
 - 1) Membantu individu dalam memelihara situasi dan kondisi belajar yang semula pernah terkena problem dan telah teratasi agar tidak menjadi permasalahan kembali.

- 2) Mengembangkan situasi dan kondisi belajar menjadi lebih baik. (Faqih 2001, 106-107)

Dengan memperhatikan bait tujuan bimbingan dan konseling, tampak bahwa tujuan umum bimbingan dan konseling adalah untuk membantu individu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahapan perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya, berbagai latar belakang yang ada seperti latar belakang keluarga, pendidikan, status sosial ekonomi, sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya. Bimbingan dan konseling membantu individu untuk menjadi manusia yang berguna dalam kehidupannya yang memiliki berbagai wawasan, pandangan, interpretasi, pilihan, penyesuaian, dan ketrampilan yang tepat berkenaan dengan diri sendiri dan lingkungannya. Manusia seperti itu adalah manusia mandiri yang memiliki kemampuan untuk memahami diri sendiri dan lingkungannya secara tepat dan objektif, menerima diri sendiri dan lingkungannya secara positif dan dinamis, mampu mengambil keputusan yang diambilnya itu, serta akhirnya mampu mewujudkan diri sendiri secara optimal. (Prayitno dan Amti 1994, 114)

BAB III

KONSEP PENGENDALIAN DIRI KONSELING REBT DENGAN PENGENDALIAN DIRI FILSAFAT STOICISM DAN IMPLIKASINYA DALAM BKI

A. Konsep Pengendalian Diri Konseling Rational Emotive Behavior Therapy

1. Sejarah Perkembangan

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) sebagai salah satu pendekatan dalam konseling individu dan kelompok, dikembangkan oleh Alber Ellis sejak tahun 1955. Albert Ellis lahir di Pittsburg, Pennsylvania tahun 1913. Sebagai pakar psikologis klinis, ia memulai karirnya di bidang konseling perkawinan, keluarga dan seks. (Ellis dan Abrams 2009, 526) REBT lahir dari ketidakpuasan Ellis terhadap praktek konseling tradisional yang dinilai kurang efisien, khususnya psikoanalitik klasik yang pernah ditekuni. Berdasarkan temuan-temuan eksperimen dan klinisnya, Ellis memperkenalkan pendekatan baru yang lebih praktis, yaitu REBT. Pendekatan ini menjadi populer bersamaan dengan dipublikasian buku perdananya "*Reason an Emotion in Psychotherapy*" pada tahun 1962.

Albert Ellis adalah seorang psikolog Amerika, ia dilahirkan dari keluarga Yahudi dan merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Ayah Ellis adalah seorang pengusaha yang sering melakukan perjalanan bisnis dan kurang memberikan kasih sayang kepada anak-anaknya, dalam otobiografinya, Ellis menyebutkan ibunya sebagai perempuan yang tenggelam dalam kesibukannya sendiri dan merupakan pengoceh yang tidak pernah mendengar orang lain. Seperti ayahnya, ibunya mempunyai jarak emosional dari anak-anaknya. Ellis mengatakan bahwa pada saat dia pergi sekolah, ibunya masih tidur dan pada saat pulang sekolah ibunya sudah tidak ada di rumah. Kepahitan tentang kedua orang tuanya itu, Ellis harus mengambil tanggung jawab untuk mengurus saudara-saudaranya. Sebagai anak-anak, Ellis sering sakit dan menderita berbagai masalah kesehatan pada masa remajanya. Pada umur 5 tahun, dia dirawat di rumah sakit karena penyakit ginjal, kemudian juga karena penyakit amandel yang menyebabkan infeksi kerongkongan yang parah sehingga memerlukan operasi. Orang tuanya hampir tidak memberikan dukungan emosional dan jarang sekali menjenguknya. Ellis mengatakan bahwa dia belajar berkonfrontasi dengan penderitaannya itu. (Still dan Dryden 2012, 1)

Pada tahun 1947 Ellis memperoleh gelar Doktor kehormatan di Columbia dan pada saat itu dia meyakini bahwa psikoanalisis merupakan bentuk terapi yang sangat mendalam dan sangat efektif. Seperti halnya dengan para psikolog di saat itu, dia sangat tertarik dengan teori Sigmund Freud. Kemudian lama kelamaan kesetiannya kepada psikoanalisis memudar, dalam formasi awalnya, Ellis menekankan terapi rasional, yaitu unsur kognitif dari perilaku manusia, asumsi ini sangat bertentangan dengan asumsi yang populer pada pertengahan tahun 1950-an. Kemudian pendekatannya itu diperluas dengan memasukkan unsur perilaku disamping unsur kognitif.

Modifikasi selanjutnya REBT ini mencakup teknik-teknik konseling perilaku seperti relaksasi, metode khayal, latihan menyerang perasaan malu. Dengan demikian, REBT ini dapat dipandang sebagai model terapi perilaku yang berorientasi kognitif. Pendekatan ini telah mengalami evolusi sedemikian rupa, yang pada akhirnya menjelma menjadi pendekatan yang komprehensif dan ekletik yang menekankan unsur-unsur berpikir, menimbang, memutuskan dan melakukan. REBT tergolong pada rancangan konseling yang berorientasi kognitif-sejajar dengan konseling realitas yang dikembangkan oleh Glesser-dengan beberapa ciri menonjol, yaitu: bersifat didaktis, aktif, direktif, menekankan situasi sekarang dan berfikir yang lebih rasional serta menekankan pada segi aksi konseli. (Raymond dan Dryden 2014, 5) Dari situlah maka REBT tak ubahnya merupakan proses pemerolehan pemahaman yang sekaligus tampak pada perbuatan atau perilaku konseli.

2. Hakikat Manusia

Menurut Corey (2013, 276) REBT memandang manusia pada dasarnya adalah memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Manusia memiliki kecenderungan untuk *selfpreservation*, kebahagiaan, berpikir dan mengucapkan dengan kata-kata, mencintai, berkumpul dengan yang lain, tumbuh dan aktualisasi diri. Manusia juga memiliki kecenderungan untuk *self-destruction*, menghindari buah pikiran, prokantinasi, memiliki kepercayaan di luar kenyataan, perfeksionis dan mencela diri sendiri, kurang bertoleransi, menghindari potensi aktualisasi diri.

Ellis dalam Dryden & Neenan, (2006, 2) membagi empat tipe berpikir rasional adalah sebagai berikut:

- 1) *Flexible preferences* (saya ingin diakui, tetapi saya tidak terlalu menginginkan)

- 2) *Anti-awfulizing beliefs* (ini buruk untuk tidak diakui, tetapi ini bukanlah akhir dari dunia)
- 3) *High frustration tolerance beliefs* (ini sulit untuk menghadapi bahwa saya tidak diakui, tetapi saya dapat menoleransinya)
- 4) *Acceptance beliefs* contohnya *self-acceptance*: saya menerima diri saya jika saya tidak diakui, *other-acceptance*: saya dapat menerima anda jika anda tidak mengakui saya, *life-acceptance*: hidup adalah perpaduan kebaikan, keburukan, dan kejadian netral

Selanjutnya Ellis membagi empat tipe berpikir irasional adalah sebagai berikut:

- 1) *Rigid demands* (saya harus diakui).
- 2) *Awfulizing beliefs* (jika saya tidak diakui, ini adalah akhir dari dunia)
- 3) *Low frustration tolerance beliefs* (saya tidak dapat menoleransi bahwa saya tidak diakui).
- 4) *Depreciation beliefs* (contohnya *self-depreciation*: saya tidak berharga jika saya tidak diakui, *other-depreciation*: anda mengerika jika tidak mengakui saya, *life-depreciation*: hidup semuanya buruk jika saya tidak diakui).

Ellis dalam Flanagan & Flanagan, (2004, 260) menyatakan lima komponen dasar teori konseling, yaitu sebagai berikut:

- 1) Manusia secara dogmatis menuruti gagasan irasional dan filosofi personal.
- 2) Gagasan irasional menyebabkan manusia mengalami kesedihan yang hebat dan kesengsaraan.
- 3) Gagasan ini dapat mendidih hingga sampai kategori dasar.
- 4) Konselor dapat menemukan kategori gagasan irasional ini dengan cukup mudah dalam logika konseli.
- 5) Konselor dapat mengajarkan konseli dengan sukses bagaimana bangun dari kesengsaraan yang disebabkan oleh kepercayaan irasionalnya.

a. Pribadi bermasalah

Ellis & Dryden (2007, 15-16) menyatakan pribadi bermasalah adalah sebagai berikut:

- a) *All-or-none thinking*: “Jika saya gagal dalam beberapa tugas penting, saya mengalami kegagalan total.”
 - b) *Jumping to conclusions and negative non sequiturs*: ”Sejak mereka melihat saya muram, mereka akan melihat saya sebagai ulat yang tidak kompeten.”
 - c) *Fortune-telling*: ”Karena mereka menertawakan kegagalan saya, mereka akan membenci saya selamanya.”
 - d) *Focusing on the negative*: ”Karena saya tidak dapat bertahan pada hal yang salah, saya tidak dapat melihat sesuatu yang baik yang terjadi pada hidup saya.”
 - e) *Disqualifying the positive*: ”Ketika mereka memuji saya dalam kebaikan yang telah saya lakukan, mereka hanya bersikap ramah kepada saya dan melupakannya.”
 - f) *Allness and neverness*: “Karena kondisi kehidupan seharusnya baik dan sebetulnya buruk dan sangat tidak dapat ditoleransi, mereka akan selalu menempuh jalan ini dan saya tidak akan pernah merasa bahagia.”
 - g) *Minimization*: “Kebaikan saya dibidik dalam permainan yang bersifat keberuntungan dan tidak penting. Tetapi keburukanku dibidik, yang mana saya secara mutlak tidak pernah dibuat.”
 - h) *Emotional reasoning*: “Karena saya pernah tampil buruk, saya merasa seperti orang tolol, dan kekuatan perasaan saya membuktikan bahwa saya tidak ditakdirkan baik.”
 - i) *Labeling and overgeneralization*: “Karena saya harus tidak gagal dalam pekerjaan penting dan harus selesai, saya adalah pecundang.”
 - j) *Personalizing*: “Sejak saya bertindak jauh lebih buruk bahwa saya secara mutlak harus bertindak dan mereka menertawakan, saya yakin mereka hanya menertawakan saya, dan ini sangat mengerikan.”
 - k) *Phonyism*: ”Ketika saya tidak melakukan sebaik yang seharusnya saya lakukan dan mereka masih memuji dan menerima saya, saya yakin itu palsu.”
- Perfectionism: ”Dalam menyelesaikan pekerjaan, saya harus menyelesaikannya secara sempurna.”

b. Pribadi sehat

Ellis & Dryden (2007, 18-19) menyatakan pribadi sehat adalah sebagai berikut:

- a) *Self-interest*: Pribadi sehat cenderung bijaksana dan menyenangkan untuk diri mereka sendiri dan menaruh diri mereka sendiri menjadi pribadi yang menyenangkan bagi orang lain.
- b) *Social interest*: Manusia memilih hidup dan menikmati diri mereka sendiri dalam kelompok sosial atau komunitas. Jika mereka tidak bertindak secara moral, menyembunyikan kebenaran orang lain, dan menghasut kelompok masyarakat, hal ini tidak akan disukai. Mereka akan menciptakan dunia yang ramah yang mana mereka dapat hidup dengan nyaman dan senang.
- c) *Self-direction*: Pribadi yang sehat cenderung mengasumsikan tanggung jawab untuk kehidupan mereka ketika secara simultan mengutamakan kerja sama dengan yang lain. Mereka tidak membutuhkan atau menuntut banyak dukungan dari yang lain, meskipun mereka mungkin mengutamakan dan bekerja untuk ini.
- d) *High frustration tolerance*: Pribadi yang sehat adalah mereka yang dapat mengubah kondisi yang memuakkan pada diri mereka, menerima hal yang tidak bisa mereka lakukan, dan memiliki kebijaksanaan dalam mehamai dua perbedaan.
- e) *Flexibility*: Pribadi yang sehat dan matang cenderung fleksibel dalam berpikir, terbuka terhadap perubahan, dan tidak berprasangka buruk dan pluralistik dalam pandangan mereka terhadap orang lain.
- f) *Acceptance of uncertainty*: Pribadi yang sehat cenderung mengakui dan menerima gagasan bahwa kita tampak hidup di dunia yang penuh dengan kemungkinan dan perubahan dimana kepastian mutlak tidak bisa dipastikan dan kemungkinan tidak pernah akan terus ada.
- g) *Commitment to creative pursuits*: Kebanyakan manusia cenderung menjadi pribadi sehat dan senang ketika mereka secara krusial dapat berbaur dengan kelompok sosial atau komunitas dan sedikitnya satu kreasinya dapat menjadi minat perhatian dari kelompok sosial atau komunitas, seperti halnya kebanyakan manusia, bahwa mereka menganggap penting mereka bisa menjadi bagian dari struktur yang baik dari kehidupan disekitarnya.
- h) *Scientific thinking*: Pribadi yang sehat memiliki kecenderungan menjadi lebih objektif, realistis, dan ilmiah.

- i) *Self-acceptance*: Pribadi yang sehat biasanya senang hidup dan menerima diri mereka sendiri karena mereka hidup dan memiliki kapasitas untuk menikmati diri mereka sendiri.
- j) *Risk-taking*: Emosi pribadi yang sehat memiliki kecenderungan berani mengambil resiko dan mencoba melakukan apa yang ingin dilakukan. Mereka menganggap itu adalah kesempatan baik meskipun mungkin mereka gagal. Mereka memiliki kecenderungan menjadi petualang tetapi tidak gegabah.
- k) *Long-range hedonism*: Pribadi yang sehat mencari ketenangan hidup untuk saat sekarang dan masa depan, dan itu tidak didapatkan secara instan.
- l) *Nonutopianism*: Pribadi yang sehat menerima fakta bahwa tempat yang sempurna mungkin tidak dapat dicapai dan mereka tidak pernah suka mendapatkan segala apa yang mereka inginkan dan menghindari semua rasa sakit.
- m) *Self-responsibility for own emotional disturbance*: Pribadi yang sehat cenderung bertanggung jawab atas kekacauan yang mereka buat daripada bertahan dengan tuduhan dan hujatan orang lain.

3. Hakikat Konseling

Rational Emotive Behavior Therapy dilakukan dengan menggunakan prosedur yang bervariasi dan sistematis yang secara khusus dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku dalam batas-batas tujuan yang disusun secara bersama-sama oleh konselor dan konseli. Karakteristik proses REBT adalah sebagai berikut:

- 1) Aktif-direktif, artinya bahwa dalam hubungan konseling konselor lebih aktif membantu mengarahkan konseli dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya.
- 2) Kognitif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan yang dibentuk berfokus pada aspek kognitif dari konseli dan berintikan pemecahan masalah yang rasional.
- 3) Emotif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan juga memfokuskan pada aspek emosi konseli dengan mempelajari sumber-sumber gangguan emosional, sekaligus membongkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut.
- 4) Behavioristik, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan hendaknya menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan tingkah laku konseli.

4. Tahap-tahap konseling

Menurut Froggatt (2005, 6) tahap-tahap Rational Emotive Behavior Therapy secara umum adalah sebagai berikut:

- a. Membantu konseli memahami bahwa emosi dan perilaku disebabkan oleh kepercayaan dan pikiran.
- b. Menunjukkan bagaimana kepercayaan dan pikiran seseorang mungkin tertutup. Format ABCD sangat berguna di sini. Konselor meminta konseli bercerita tentang *Antecedent event* (A) seperti apa, *Belief* (B) seperti apa, dan *Emotional consequence* (C) seperti apa.
- c. Mengajarkan konseli bagaimana melawan dan merubah kepercayaan irasional, menggantinya dengan kepercayaan yang lebih rasional. Membantu konseli mengubah perilaku konseli.

Sedangkan tahap-tahap Rational Emotive Behavior Therapy yang lebih rinci dan operasional menurut Froggatt (2005, 8) adalah sebagai berikut.

- a. Melibatkan konseli
 - 1) Membangun hubungan dengan konseli. Ini dapat dicapai menggunakan empati, kehangatan dan respek.
 - 2) Melihat permasalahan yang dialami dan datang karena ingin dibantu penyelesaian permasalahannya.
 - 3) Mungkin cara terbaik adalah melibatkan konseli dalam proses konseling dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy.
- b. Asesmen masalah, pribadi, dan keadaan
 - 1) Diawali dari apa yang salah dalam pandangan konseli.
 - 2) Memeriksa beberapa gangguan sekunder: bagaimana perasaan konseli memiliki masalah?
 - 3) Membawa ke asesmen umum: menentukan kemunculan gangguan secara klinis, menggali cerita pribadi dan sosial, asesmen kedalaman suatu masalah, mencatat beberapa faktor kepribadian yang berhubungan, dan memeriksa faktor kausatif non-psikologis seperti kondisi fisik, obat-obatan, gaya hidup atau faktor lingkungan.
- c. Menyiapkan konseli dalam proses konseling

- 1) Klarifikasi tujuan perlakuan untuk memastikan tujuan perlakuan konkrit, spesifik, dan disetujui oleh konselor dan konseli serta menganalisis motivasi konseli untuk berubah.
 - 2) Mengenalkan kaidah dasar tentang Rational Emotive Behavior Therapy.
 - 3) Mendiskusikan pendekatan yang digunakan dan implikasinya dalam perlakuan, kemudian membangun kontrak.
- d. Implementasi program perlakuan
- 1) Menganalisis masalah spesifik yang mana menjadi target masalah yang akan diselesaikan, memastikan kepercayaan yang dilibatkan, merubahnya, dan mengembangkan home work.
 - 2) Mengembangkan perilaku yang fungsional untuk mengurangi kekhawatiran atau memodifikasi cara berperilaku.
 - 3) Menambah strategi dan teknik yang sesuai seperti relaksasi, dan pelatihan keterampilan interpersonal.
- e. Evaluasi
- Sebelum berakhirnya proses intervensi biasanya konselor melakukan evaluasi terhadap perlakuan yang diberikan. Hal ini dilakukan untuk memeriksa apakah terjadi peningkatan yang signifikan tentang perubahan konseli dalam berpikir.
- f. Menyiapkan pengakhiran untuk konseli
- Sesi konseling diakhiri jika konseli sudah merasa lebih baik terkait permasalahan yang sedang dialaminya. Konselor juga akan mengakhiri konseling jika konseli sudah benar-benar terentaskan masalahnya dan jika masalah itu hadir kembali, konseli bisa dengan mandiri mengentaskan masalahnya sendiri.

5. Teknik-teknik konseling

Menurut Corey (2013, 281) konselor yang menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy harus menguasai berbagai macam metode dan bersifat integratif. Pendekatan ini menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, dan behavioral yang disesuaikan dengan kondisi konseli. Beberapa teknik dimaksud antara lain adalah sebagai berikut.

- a. Teknik-teknik Kognitif
 - 1) *Disputing irrational beliefs*

Metode kognitif dalam Rational Emotive Behavior Therapy yang paling umum adalah konseling secara aktif mempersoalkan keyakinan tidak rasional dan konselor mengajari konseli cara mengatasi tantangan ketidakrasionalnya sampai ia mampu menghilangkan dan melunturkan kata “harus” dalam dirinya.

2) *Doing cognitive homework*

Konseli diharapkan membuat daftar masalah mereka, mencari keyakinan absolut mereka, dan mempertentangkan keyakinan-keyakinan tersebut. Doing cognitive homework merupakan cara melacak dimensi “keharusan” dan “sebaiknya” yang ada pada kognisi konseli. Doing cognitive homework juga bisa terdiri dari penerapan teori ABC terhadap permasalahan yang dialami oleh konseli. Dengan cara yang perlahan dan yang dibagi ke dalam beberapa sesi, konseli belajar mengatasi kecemasan dan mempertanyakan pemikiran tidak rasionalnya yang mendasar.

3) *Changing one's language*

Rational Emotive Behavior Therapy menyatakan bahasa yang tidak tepat adalah salah satu bentuk penyebab proses pemikiran yang terdistorsi. Konseli mempelajari bagaimana menyatakan bahasa yang tepat agar tidak terjadi pemikiran dan perilaku yang disfungsi.

4) *Psychoeducational methods*

Program Rational Emotive Behavior Therapy dan sebagian besar konseling kognitif behavior mengenalkan memperkenalkan konseli dengan berbagai macam komponen pendidikan. Konselor membelajarkan konseli tentang hakikat permasalahan mereka dan bagaimana proses mengatasinya. Konseli lebih suka bekerja sama dengan program perlakuan jika mereka memahami pentingnya teknik yang digunakan.

b. Teknik-Teknik Emotif (Afektif)

1) *Rational emotive imagery*

Rational emotive imagery konseli didorong untuk membayangkan salah satu kejadian pengaktif atau kesulitan terburuk yang dapat terjadi pada dirinya. Misalnya ditolak oleh seorang wanita yang benar-benar diinginkannya. Konseli membayangkan dengan jelas kesulitan ini sedang terjadi dan membawa sejumlah masalah ke dalam hidupnya. Setelah itu konseli didorong untuk menjalin hubungan dengan konsekuensi emosional negatif yang tidak

diinginkan yang dipicu oleh kesulitan tersebut. Misalnya cemas, depresi, dan membenci diri. Konseli merasakan secara spontan apa yang dirasakannya dan tetap bertahan dengan perasaan itu dalam beberapa saat. Setelah itu konseli berusaha mengubah perasaan terganggu yang tidak sehat tersebut dengan konsekuensi perasaan negatif yang sehat. Misalnya sedih, kecewa, menyesal dan tidak senang. Cara melakukannya adalah dengan mengatakan keyakinan rasionalnya yang masuk akal kepada dirinya dengan kuat dan berulang-ulang. Misalnya, “Ya dia memang belum bisa menerima saya dan itu sangat menyakitkan bagi saya. Dia belum bisa menerima saya mungkin karena dia belum mengenal saya”. Konseli seharusnya tetap dalam bayangan rasionalnya itu sampai konseli bisa mengubah perasaan negatif tidak sehatnya menjadi pernyataan negatif yang lebih sehat.

2) *Using humor*

Penggunaan humor dapat membantu mengurangi keyakinan-keyakinan irasional dan perilaku *self-defeating*. REBT menyatakan bahwa gangguan emosi sering disebabkan oleh terlalu seriusnya seseorang menanggapi sesuatu. Humor bisa sangat berharga untuk membantu konseli lebih santai dan tidak menganggap terlalu serius masalah hidup.

3) *Role playing*

Terdapat komponen emosi dan perilaku dalam teknik bermain peran. Konselor sering menginterupsi untuk menunjukkan pada konseli bahwa apa yang mereka katakan sendiri pada konseli untuk mengubah perasaan yang tidak sehat menjadi perasaan yang lebih sehat. Fokusnya adalah pada keyakinan yang tidak rasional yang berhubungan dengan perasaan yang tidak menyenangkan diubah menjadi keyakinan yang lebih rasional.

4) *Shame-attacking exercises*

Ellis mengembangkan latihan untuk membantu orang mengurangi perasaan malu dalam melakukan sesuatu. Ellis berpikir bahwa kita bisa dengan keras kepala menolak rasa maludengan berkata pada diri kita sendiri bahwa bukan hal yang menyedihkan jika seseorang menganggap kita bodoh. Tujuan utama latihan ini yang secara khusus melibatkan komponen emosi dan perilaku, konseli bekerja agar tidak malu ketika orang lain tidak sependapat dengan konseli. Latihan ini ditujukan untuk meningkatkan penerimaan diri dan tanggung jawab serta membantu konseli memandang bahwa sebagian besar

perasaan mereka tentang rasa malu berkaitan dengan cara mereka mengenali kenyataan.

5) *Use of force and vigor*

Ellis menyarankan penggunaan kekuatan dan energi sebagai salah satu cara untuk membantu konseli berpindah dari berwawasan intelektual menjadi berwawasan emosional. Konseli juga ditunjukkan caranya melakukan dialog memaksa diri dimana mereka bisa mengekspresikan keyakinan irasional dan kemudian mempertanyakan keyakinan tersebut. Konselor akan melakukan permainan peran terbalik dengan secara keras berpegang teguh pada filosofi pengalihan diri konseli. Selanjutnya konseli diminta untuk memperdebatkan dengan konselor dalam upaya untuk membujuknya meninggalkan gagasan disfungsional tersebut.

c. Teknik-teknik Behavioristik

Teknik ini konselor menggunakan prosedur behavioral standar, seperti pengkondisian operant, prinsip manajemen diri, desensitisasi sistematis, teknik relaksasi, dan permodelan.

6. Pengendalian Diri Konseling Rational Emotive Behavior Therapy

Pengendalian diri dapat dilihat indikasi dalam Konsep dasar teori REBT yaitu Konsep (A) *activity*, (B) *belief*, (C) *consequences*, (D) *dispute* dan (E) *Effect*. Pada awal Ellis mengembangkan teori rasional emotif, ia hanya menggunakan teknik ABC yang dikemudian hari ia menambahkan D dan E untuk memenuhi perubahan dan hasil yang diinginkan dari perubahan tersebut. (Raymond dan Dryden 2014, 57)

a. *Activity*

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

b. *Belief*

Belief (B) yaitu keyakinan, pandangan dan nilai yang terdapat dalam diri individu, yakni keyakinan yang Irasional, serta pemikiran yang tidak layak

terhadap kejadian-kejadian atau peristiwa yang menimpa di luar atau pada diri individu. (Ellis dan Dryden 2007, 13) *Belief* dalam REBT terbagi menjadi dua yaitu (IB) *irrational beliefs* yakni keyakinan-keyakinan yang irrasional atau tidak layak terhadap kejadian eksternal (A). Sedangkan yang kedua yaitu (RB) yaitu *rational beliefs*, yakni keyakinan-keyakinan yang rasional atau logis dan layak secara empirik mendukung kejadian eksternal (A). (Raymond dan Dryden 2014, 33) Keduanya saling berkaitan dimana proses terjadinya di dalam diri individu, yakni apa yang ia katakan atau yakini yang berhubungan dengan (A) secara terus menerus akan sangat berdampak terhadap dirinya.

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

c. *Consequences*

Consequences yaitu konsekuensi-konsekuensi atau reaksi emosional seseorang sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang, sedih atau hambatan. yang berasal dari (B) *beliefs* atau keyakinan individu terhadap (A) peristiwa. Konsekuensi dalam REBT juga terbagi menjadi dua yaitu (IC) *irrational consequences* dan (RC) *rational consequences*. Irrasional consequences ialah konsekuensi-konsekuensi yang irrasional atau tidak layak yang berasal dari (A). Sedangkan rasional *consequences* ialah konsekuensi-konsekuensi rasional atau layak yang dianggap berasal dari (rB) yaitu keyakinan yang rasional yang mendukung kejadian eksternal (A).

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

d. *Dispute*

Teori ini, *dispute* (D) atau *dispute irrational beliefs* ialah keyakinan-keyakinan irrasional yang terdapat dalam diri individu yang saling bertentangan dan membantah apa yang dipikirkan. Keyakinan yang rasional dan irrasional dalam diri individu tentang peristiwa atau pengalaman-pengalaman yang mengaktifkan sistem keyakinan mereka akan saling bertentangan dan keyakinan

yang rasional bertugas secara aktif untuk menolak keyakinan yang irrasional yang terdapat dalam diri individu.

Reaksi-reaksi emosional yang terganggu seperti depresi dan kecemasan diarahkan dan dipertahankan oleh sistem keyakinan yang meniadakan diri, yang berlandaskan gagasan-gagasan yang irrasional yang telah dimasukkan oleh individu ke dalam dirinya. (David, J dan Ellis 2010, 75-77) Albert Ellis percaya bahwa gangguan-gangguan emosional bisa dihilangkan atau diperbaiki dengan menangani perasaan-perasaan (depresi, kemasaan, kebencian, ketakutan dan sebagainya) secara langsung, ia menyatakan bahwa teknik yang paling cepat, paling mendasar, paling rapi, dan memiliki efek paling lama untuk membantu orang-orang dalam mengubah respon-respon emosionalnya yang disfungsi barangkali adalah mendorong mereka agar mampu melihat dengan jelas apa yang dikatakan oleh mereka kepada diri mereka sendiri pada B, sistem keyakinan mereka tentang stimulus yang mengenai diri mereka pada A (pengalaman-pengalaman yang mengaktifkan) dan mengajari mereka bagaimana secara aktif dan tegas membantah (pada D). Keyakinan-keyakinan irrasional mereka sendiri.

Menurut Corey (2013, 278) *disputing* (D) merupakan penerapan prinsip-prinsip ilmiah untuk menentang pikiran yang cenderung mengalahkan diri sendiri dan kepercayaan-kepercayaan irasional yang dimiliki individu. Terdapat tiga bagian dalam tahap disputing, yaitu sebagai berikut:

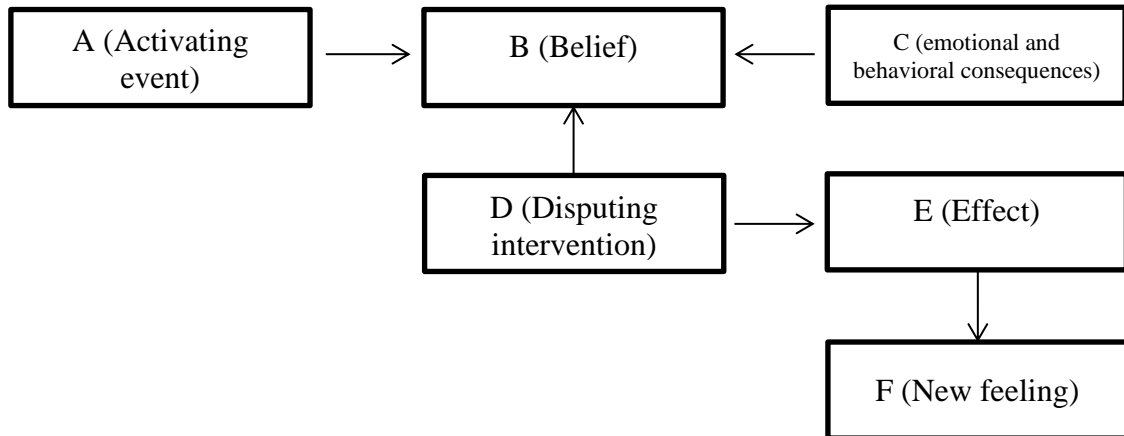
- 1) *Detecting irrational beliefs*. Konselor menemukan keyakinan konseli yang irasional dan membantu konseli untuk menemukan keyakinan irasionalnya melalui persepsinya sendiri.
- 2) *Debating irrational beliefs* Kemudian konseli berdebat dengan kepercayaan disfungsi dengan belajar bagaimana berpikir secara logis dan empiris. Selain itu juga dengan cara belajar bagaimana berargumen dengan kuat dan bertindak sesuai dengan kepercayaannya.
- 3) *Discriminating irrational beliefs*. Kemudian yang terakhir adalah konseli belajar membedakan kepercayaan irasional (*self-defeating*) dan kepercayaan rasional (*self-helping*).

e. *Effect*

Effect (E) pada teori REBT merupakan hasil dari ABCD, maksudnya *effect* dari emotif, behavior, dan kognitif. Jika ABCD dalam prosesnya berpikir rasional dan logis maka hasilnya akan positif begitu pun juga sebaliknya. Menurut Corey

hasil akhir dari proses A-B-C-D berupa *Effect* (E). *Effect* (E) adalah satu filosofi efektif yang memiliki sisi praktis. (Corey 2013, 279) Suatu sistem keyakinan yang baru dan efektif terdiri dari penggantian pemikiran yang tidak sehat dengan pemikiran yang sehat. Jika berhasil melakukan hal tersebut maka akan timbul *new feeling* (F) yaitu satu perangkat perasaan yang baru.

Penjelasan konsep ABCDE diatas dapat di rangkai seperti dibawah:



B. Konsep Pengendalian Diri Filsafat Stoicism

1. Sejarah

Awal mula *Stoicisme* berasal dari abad ke-3 SM. Era ini kira-kira bertepatan dengan pergolakan politik dan jatuhnya Dinasti Alexander dan kota Yunani. (Wibowo 2019, 10) *Stoicisme* adalah salah satu aliran filsafat yang muncul periode Yunani dan berkaitan dengan perkembangan kedamaian batin yang muncul dari pergolakan politik dan sosial yang telah terjadi. (Still dan Dryden 2012, 1) Menurut Karen Armstrong, sistem filosofis yang muncul selama ini cenderung menekankan praktik daripada teori, dan semua melihat filsafat sebagai cara hidup transformatif daripada disiplin teoretis murni. Munculnya *Stoicisme* bertepatan dengan penurunan kekuasaan dan pengaruh negara atas masyarakat Yunani. Pada masa ini, nilai agama bagi bangsa Yunani mulai menurun, sedangkan Aleksandria, Antiokhia, dan Pergamon menyaksikan perkembangan berbagai ilmu pengetahuan. Dengan kata lain, Athena saat itu tidak lagi dianggap sebagai pusat peradaban dunia. (Paul 1967, 19)

Namun demikian, warisan filosofis Hellenisme tetap signifikan hingga hari ini. Penerapan kata-kata Stoic, Spectral, Epicurean, dan Syncic umumnya digunakan dalam terminologi bahasa Inggris untuk menggambarkan individu, sikap, dan sifat. (Long 2002, 3) Ini menunjukkan bagaimana kosa kata yang digunakan untuk

menggambarkan sifat gagasan yang mereka bentuk memiliki jejak banyak tradisi pemikiran Yunani yang berbeda. Akibatnya, istilah sekolah mereka digunakan sebagai kosa kata untuk menggambarkan karakter, sikap, dan karakter seseorang. Ini menunjukkan bahwa pengaruh ideologis mereka sangat mengesankan.

Zeno 333-261 SM adalah pendiri sekolah pertama STOA, Dia berasal dari Siprus, kota Kition atau Citium. (William 2009, 29) Ayahnya adalah seorang pedagang. Ayahnya sering membawakan buku-buku untuk Zeno sebagai bahan bacaan. Buku-buku itu dibawa dari Athena dan banyak di antaranya adalah buku-buku filsafat. Dari sana, menarik perhatian Zeno akan filsafat dan Athena.

Alkisah, Zeno berdagang hingga ia melakukan perjalanan melalui laut dengan bantuan sebuah kapal, kapal yang ia tumpangi terbalik di tengah lautan. Zeno selamat tetapi kekayaannya tenggelam. Peristiwa ini menjadi awal dari keputusan Zeno untuk melepaskan pekerjaannya sebagai pedagang dan mulai belajar filsafat. (Manampiring 2019) Peristiwa itu pula yang membawa Zeno ke Athena pada usia 22 tahun. Zeno berkeliling Athena, hingga ia memasuki toko buku dan menemukan naskah tulisan Xenophon yaitu *memorabilia of Socrates*. Melihat buku itu, Zeno bertanya kepada penjual buku tentang keberadaan orang seperti Socrates. Bertepatan dengan saat Zeno bertanya, Crates seorang Cynic lewat dan seorang penjual buku menyuruhnya untuk mengikuti orang itu (Crates), lalu singkatnya Zeno bergabung dengan Crates sebagai murid. (William 2009, 29)

Awal Zeno belajar filsafat, kita akan melihat pengaruh dari banyak ajaran filosofis awal yang dipelajari Zeno. Karena secara tidak langsung hal tersebut mempengaruhi pandangan filosofis *Stoicisme* awal. Crates, seorang sinisme, adalah guru filsafat pertama Zeno. Zeno belajar banyak tentang sikap atau gaya hidup seorang filsuf. Skeptisisme terkenal dengan ajarannya untuk hidup selaras dengan alam dan berbeda dengan kehidupan biasa dan konvensional pada saat itu. Filsafat aliran ini lebih kepada praktek langsung (filosofis way of life) daripada sekedar teori seperti ajaran filsafat lain pada masa itu.

Setelah belajar dengan Crates, Zeno menjadi tertarik untuk mempelajari teori filsafat, Dia kemudian belajar teori filsafat dengan Stilpo di sekolah Megarian, serta dengan Polemo, yang saat itu adalah ketua Akademi yang didirikan oleh Plato. Dari keduanya, Zeno kemudian menggabungkan beberapa konsep etika mereka (terutama masalah filsafat teoretis) dengan gaya hidup filosofis dari krates. Dari hal itu kemudian menjadi ciri khas ajaran filosofisnya mengubah dari filsafat praktis

sederhana ke teoritis. Terdapat pandangan bahwa akar kegiatan filosofis *Stoicisme* berasal dari Socrates. (Still dan Dryden 2012, 1) Pandangan tersebut cukup beralasan. Sejak usia dini, Zeno, pendiri *Stoicisme*, tertarik pada buku-buku Socrates yang dibawa ayahnya dari Yunani. Jadi ketika dia tiba di Athena, dia mencari sosok sebagai idolanya, yang seharusnya mengikuti Crates. Maka, ketika aliran Zen mulai ada, aliran ajaran Socrates yang dikepalai oleh Stilpon atau Diodorus mulai menurun. Hal ini diduga karena kaum Stoa berhasil menggusur pengaruhnya dalam mengajarkan ajaran Socrates.

Zeno kemudian mulai mendirikan sekolah dan mengajarkan konsep filsafatnya kepada murid-muridnya. Di antara murid-muridnya adalah Perseus, Héridius, Dionysius, Sphere, Aristo dan Cleanthes. Pada awalnya, perkumpulan yang ikut dengan Zeno disebut Zenonians. (Sellars 2006, 5) Namun karena tempat belajar mereka adalah ruangan yang penuh dengan patung (Stoa Poikile), maka mereka lebih dikenal dengan sebutan Stoa atau. Itu terletak di tepi utara Agora (pasar) di Athena. Dapat dikatakan bahwa *Stoicisme* pada masa pertumbuhannya berkembang di lingkungan perkotaan.

2. Periodisasi Perkembangan Stoicism

Stoicisme adalah aliran filsafat yang berkembang cukup lama, sekitar lima ratus tahun sejak kemunculannya, yaitu sekitar abad ke-3 SM, hingga perkembangannya berakhir pada abad ke-2 Masehi. Meski demikian, pengaruh pemikiran dan ajarannya terus berjalan hingga abad modern. Stoa lahir di dataran Yunani, di mana tradisi filsafat berkembang pesat saat itu, dalam perkembangan selanjutnya, ajaran *Stoicisme* mampu mengekspansi hingga keluar Yunani. Banyak tokoh *Stoicisme* yang tidak berasal dari Yunani. Beberapa dari mereka lahir di bawah Kekaisaran Romawi, di mana kaum Stoa mengalami perkembangan yang cukup besar sebelum kemudian berakhir. Secara umum, proses periodik Stoic dibagi menjadi tiga masa, (Sellars 2006, 4-6) yaitu:

Pertama, disebut masa *Stoicism* awal. Mulai dari abad ke-3 SM hingga akhir abad ke-2 SM. Selama periode pertama ini, dasar doktrin *Stoicisme* mulai dibangun. Ada tiga tokoh penting dalam tahap pertama ini, yaitu; Zeno dari Kition sebagai pendiri sekolah Stoa. Kemudian Cleanthes (331-232 SM) dari Assos, daerah Asia Kecil (sekarang Turki). Ia menjadi pemimpin kaum Stoa sekitar tahun 263 SM. Cleanthes menulis dua jilid tentang ajaran Zeno tentang fisika dan empat jilid tentang

Heraclitus. Tulisan-tulisan Cleanthes ajaran fisik Heraclitus tersebut yang memengaruhi doktrin fisik *Stoicisme*. Chrysippus adalah kepala sekolah Stoic ketiga (sekitar 232 SM) setelah Zeno dan Cleanthes. Dia berasal dari Soli, sebuah kota di Kilikia, di Asia Kecil. Berkat Chrysippus, filosofi Stoa menjadi lebih sistematis dan dengan demikian menjadi dasar *Stoicisme* ortodoks. Diogenes Laertius berkata "tanpa Chrysippus, tidak akan ada Stoa". (Sellars 2006, 7) Inilah mengapa Chrysippus sering disebut sebagai pendiri kedua *Stoicisme*. (Paul 1967, 20) Tiga tokoh Stoa dianggap sebagai dasar aliran filsafat Stoa. Mereka berkontribusi pada konten dasar dan bentuk *Stoicisme*. Setelah Chrysippus, pemimpin kaum Stoa selanjutnya digantikan oleh Zeno dari Tarsus. Penggantinya adalah Diogenes dari Babylon (literatur lain menyebutkan *Diogenes of Seleucia*). Diogenes adalah salah satu dari tiga filsuf Athena yang datang ke Roma sebagai utusan untuk membebaskan Athena dari hukuman denda pada tahun 155 SM. Dua filsuf lainnya adalah Critolaus, seorang Paripatetik, dan Carneades seorang Skeptis. inilah momen pendorong filsafat Yunani mulai diperkenalkan ke Kekaisaran Romawi.

Kedua, yaitu periode Stoic pertengahan. Selama periode ini, ajaran Stoa mengalami banyak perkembangan dan perubahan, bahkan ada yang berpendapat bahwa ajaran tersebut berbeda dengan dogma Stoa lama. Tokoh terkemuka pada periode ini adalah Panaetius dari Rhodes (185-110 SM) dan Posidonius dari Apamea (135-51 SM). Keduanya dikenal sebagai pengagum Plato dan Aristoteles, sehingga membawa aspek-aspek ajaran Plato ke dalam doktrin *Stoicisme*. Meskipun demikian, Panaetius dan Posidonius berkontribusi pada banyak perkembangan penting dalam ajaran *Stoicisme*. Misalnya, Panaetius berhasil menyempurnakan doktrin asketisme dengan memberi nilai lebih pada objek eksternal. Sementara itu, Posidonius, yang dikenal sebagai Chrysippus dari kaum Stoa biasa, berhasil menghadirkan detail dan ketelitian ke dalam sistem Stoa.

Tahap ketiga dikenal sebagai *Stoicisme* Akhir (dikenal juga sebagai *Stoicisme* Romawi). Pada tahap ketiga ini, *Stoicisme* berfokus pada etika praktis daripada logika atau fisika. Selain itu, mereka juga melanjutkan ajaran Panaetius tentang bagaimana menjadi anggota masyarakat yang lebih bermakna. Tiga tokoh Stoa terkemuka pada periode ini adalah Seneca, Epictetus, dan Marcus Aurelius. Selain itu, ada tokoh-tokoh Stoa lainnya seperti Musonius Rufus, guru Epictetus (dijuluki pendiri *Stoicisme* ketiga setelah Zeno dan Chrysippus), lalu Cornutus, Hierocles, dan Cleomedes. Bab ini hanya menjelaskan kisah Seneca, Epictetus, dan Marcus Aurelius.

Lucius Annaeus Seneca (4 SM - 65 M) lahir di Kordoba, Spanyol. (William 2009, 44) Seneca mengembangkan etika Stoa dalam dua ekstrem, yaitu yang terkait dengan kedamaian batin dan peran sosial. Reputasi Seneca dikenal tidak terlalu bagus. Seneca dituduh munafik karena perbedaan antara ajaran moral dan cara hidupnya (Seneca, selain perannya sebagai senator, juga merupakan guru utama dan penasihat kekaisaran Nero). Selain itu, Seneca juga dituduh sebagai seorang eklektis, sehingga kredibilitasnya dipertanyakan sebagai sumber *Stoicisme* ortodoks.

Epictetus (AD 50-138) adalah tokoh Stoic berikutnya dari Asia Kecil. Epictetus adalah seorang budak di kerajaan Nero, yang kemudian dibebaskan. Pada tahun 95 M, Epictetus terpaksa melarikan diri mengungsi ke Nikopolis di pantai barat Yunani karena tindakan Domitian yang mengusir semua filsuf dari Italia. Epictetus percaya pada kecenderungan moral bawaan yang dapat diwujudkan melalui pendidikan, yang jika dibiarkan akan membusuk.

Marcus Aurelius (121-180 M) adalah seorang kaisar Romawi yang sangat mengagumi Epictetus. Ia menjadi kaisar dari tahun 161 M sampai kematiannya. Marcus bukanlah seorang profesor filsafat profesional atau seorang orang bijak (seperti gambaran seorang filsuf pada umumnya). Namun, Marcus banyak berkecimpun dengan wacana tentang spekulasi filosofis, salah satunya menyangkut hubungan individu dengan alam semesta. Marcus Aurelius menempatkan kepentingan yang sama dalam sistem etika Stoic, antara *self control* dan peran warga negara di kosmopolis atau alam semesta. Setiap periode, doktrin filosofis *Stoicisme* mengalami perkembangan yang signifikan karena hasil dari sejumlah tokoh Stoa yang dipengaruhi oleh doktrin filsafat lainnya. Hal ini yang kemudian dipertanyakan oleh beberapa akademisi tentang keunikan filsafat Stoa di setiap periodenya. Meskipun demikian, pendapat yang lebih dominan tetap meletakkan periodisasi sekolah Stoa seperti yang telah dikemukakan di atas.

3. Fondasi dan Sistem Filsafat Stoicism

Pada dasarnya, filosofi *Stoicisme* merupakan gabungan dari beberapa tradisi filsafat sebelumnya. Etikanya melanjutkan tradisi etika Socrates, yang kemudian dipengaruhi oleh tradisi fisika dan materialistis Heraclitus, serta tradisi dialektika Megarian dan Aristotelian. Crates yang merupakan seorang Sinisme adalah guru pertama Zeno dan merupakan pengaruh besar pada etika Stoa. Aliran sinisme sebenarnya mewarisi tradisi filsafat praktis (*philosophical lifestyle*) dari Socrates

melalui Antisthenes yang merupakan pengikut Socrates. (William 2009, 18-20) Olehkarna itu terdapat hubungan logis antara etika *Stoicisme* yang mewarisi moralitas Socrates melalui aliran sinisme. *Stoicisme* mulai belajar logika dari Megarian. (Paul 1967, 19) Selain itu, ia mempelajari Teori Filsafat dari Akademi Plato. Karena itu kita dapat mengatakan di sini bahwa *Stoicisme* belajar dialektika dengan Megarians, Akademi Plato, dan bahkan Aristoteles. Filsafat pada masa itu cenderung banyak melatih diskusi dan argumentasi, hingga melatih dialektika. (William 2009, 32) Pada akhirnya, *Stoicisme* mampu membangun sistem logikanya sendiri, meskipun jejak pengaruh dari para filsuf sebelumnya tidak dapat sepenuhnya dihapus.

Salah satu ciri khas filsafat Stoa adalah kombinasi antara filsafat praktis atau *philosophical lifestyle* dengan filsafat teoretis, mirip dengan ajaran Socrates (karena itu, kaum Stoa sering mengidentifikasi diri mereka sebagai penerus atau pewaris Socrates). Filsafat bagi *Stoicisme* bukan hanya wacana, tetapi praktik, seni hidup. Menurut Epictetus, indikator terbaik dari filosofi seseorang bukanlah apa yang mereka katakan, tetapi bagaimana mereka berperilaku. Untuk memahami sistem filosofis *Stoicisme*, terdapat konsep logika, fisika, dan etika yang menjadi komponen utama struktur sistem filosofisnya. Ketiga bagian tersebut saling terkait, membentuk satu kesatuan yang utuh. Jadi, untuk memahami satu bagian dari filosofi Stoa, seseorang juga harus memahami bagian lainnya.

a. Logika

Bagian yang pertama dari sistem filsafat *Stoicism* adalah logika. Logika dalam *Stoicism* diibaratkan sebagai pagar yang melindungi dan memandu sistem filsafat mereka dengan mendasarkan kerangka nalar mereka pada aturan-aturan logika Stoa. pada bagian ini pembahasannya meliputi dialektika, retorika, termasuk juga epistemologi serta filsafat bahasa. Namun di dalam bab ini tidak secara terperinci membahas semua topik tersebut.

1) Dialektika

Salah satu bagian penting ketika belajar filsafat adalah mengetahui tipe argumen. Pada umumnya untuk sampai pada tahapan ini, akan diperkenalkan bentuk silogisme terutama bentuk silogisme dari Aristoteles. Dalam sebuah silogisme terdiri dari dua proposisi (yaitu dua premis, premis yang pertama disebut premis mayor, sedangkan premis yang kedua disebut premis minor), serta sebuah kesimpulan. Misalnya dalam sebuah bentuk silogisme *All A are*

B; All B are C; Therefore, all A are C, dapat kita lihat contohnya dalam sebuah kalimat;

Semua manusia adalah binatang

Semua binatang akan mati

Oleh Karena itu manusia akan mati

Stoicism dalam suatu argumen bisa bernilai benar atau salah. Argumen bernilai benar jika memiliki premis-premis yang benar. Begitu pula akan bernilai salah jika memiliki premis-premis yang salah. Predikat kebenaran dan kesalahan didasarkan pada kebenaran *assertible*.. Nilai kebenarannya juga dapat berubah bergantung kapan ungkapan itu dikatakan. Misalnya dalam contoh di atas, Proposisi saat ini malam akan bernilai benar hanya saat malam, tidak saat siang. Relevansi kebenarannya bersifat epistemik. Argumen yang benar akan menjamin kesimpulan yang benar

2) Epistemologi

Perhatian pokok penjelasan Epistemologi adalah mengenai kredibilitas sumber pengetahuan, dalam epistemologi Stoa, hal ini menjadi titik tolak dalam mempertimbangkan pengetahuan yang patut diakui nilai kebenarannya dan disetujui untuk dipercaya sebagai suatu pengetahuan yang valid. Dalam memperoleh pengetahuan, *Stoicism* lebih dapat digolongkan sebagai kaum empiris karena lebih mendasarkan sumber pengetahuan mereka pada fakta empiris daripada pengetahuan *a priori*. Mereka menyangkal adanya pengetahuan bawaan, bagi mereka manusia yang baru lahir bagaikan selembar kertas putih, (Anugrahbayu 2013, 108) pengetahuan diperoleh melalui pengalaman. Seperti yang dikatakan oleh Aetus: *When a man is born, the Stoics say, he has the commanding part of his soul like a sheet of paper ready for writing upon. On this he inscribes each one of his conceptions. The first method of inscription is through the senses*" (Sellars 2006, 75)

Jadi untuk memperoleh pengetahuan, seseorang perlu menfungsikan inderanya untuk menangkap suatu objek. Objek yang ditangkap kemudian tercetak di jiwa, disebut impresi (*phantasia*). Impresi menurut epistemologi Stoa bukan berasal dari sensasi melainkan berdasarkan pengalaman empiris. Impresi diterima dari pikiran yang merupakan hasil penalaran. Impresi yang diterima tersebut kemudian menjadi proposisi. Pikiran dapat melakukan

tindakan persetujuan (*act of assent/sunkatathesis*), yaitu menerima atau menolak proposisi. Kita tidak mampu memilih impresi yang hadir dari objek eksternal. Dengan kata lain, impresi yang kita terima, yang merupakan representasi dari objek eksternal, tidak dalam kontrol kita. Kemampuan kita adalah menerima impresi tersebut atau menolaknya.

Ketika seseorang melakukan pengiyaan terhadap impresi eksternal, maka yang harus disetujui adalah impresi pertama tanpa dibarengi dengan putusan nilai (*value judgement*). Ketika seseorang berhadapan dengan impresi yang mengandung sebuah putusan nilai, ia harus menolaknya dan menganggapnya sebagai impresi yang salah. Pengiyaan terhadap suatu proposisi suatu kejadian dengan memasukkan penilaian tertentu terhadapnya akan mengantarkan pada sebuah kesalahan epistemologis.

Do not say more to yourself than the first impressions report. You have been told that someone speaks evil of you. This is what you have been told; you have not been told that you are injured. I see that the little child is ill; this is what I see, but that he is in danger I do not see. In this way, then, abide always by first impressions and add nothing of your own from within ... (Sellars 2006, 68)

Oleh karena itu, untuk menghindari kesalahan epistemologis kita perlu membedakan antara impresi yang benar dengan impresi yang salah. Karakteristik impresi yang benar menurut Stoa adalah impresi yang “adekuat” (*adequate*) atau “kognitif” (*kataleptike*). (Anugrahbayu 2013, 113) Maka tugas epistemologi selanjutnya adalah bagaimana mengenali impresi yang adekuat itu. Impresi adekuat didefinisikan sebagai impresi yang berasal dari “*what is*”, disetujui dengan “*what is*”, dan tercetak sedemikian rupa bahwa impresi itu tidak berasal dari yang tidak. (Sellars 2006, 68) Impresi tersebut mengacu pada objek real yang ada. Ia begitu jelas, hidup dan terpilah dan hal itu merupakan jaminan akan keakuratan impresi kita. Sesuatu tersebut tidak memerlukan bukti atau pembenaran lebih jauh di luar dirinya sendiri.

b. Fisika

Dijelaskan dalam *encyclopedia of philosophy* bahwa Heraclitus dari Ephesus merupakan „bapak“ fisika Stoa. Konsep fisika dalam *Stoicism* erat hubungannya dengan konsep teologi mereka (meskipun kita akan melihat bahwa Stoa lebih dekat dengan paham pantheisme daripada religius). Kosmos dalam fisika Stoa

diidentifikasi sebagai sesuatu yang hidup, namun memiliki batas ruang. Dalam keadaannya itu, *pneuma* menyerap bersama dalam kehidupan alam. *Pneuma* ini diidentifikasi sebagai jiwa dunia, suatu prinsip organis rasional yang hidup dan berkesadaran. Maka sering juga disebut sebagai Tuhan dan akal, yaitu kekuatan yang mencipta segala sesuatu dan mengharmonisasikannya. Ada beberapa penyebutan yang pada dasarnya sama; Tuhan (*God*), Zeus, api kreatif (*creative fire*), ether, *logos*, akal dunia (*reason of the world*), jiwa dunia (*soul of the world*), hukum alam (*law of nature*), takdir (*providence*), nasib (*destiny*) dan perintah (*order*) (Paul 1967, 21)

Bagi *Stoicism*, terutama Zeno, hanya yang fisik yang dapat diidentifikasi sebagai sesuatu yang eksis atau *being*. Untuk menjadi sesuatu yang eksis, maka harus memiliki karakteristik eksistensi. Sesuatu tersebut dapat dibilang sebagai fisik (*body*) jika dapat eksis atau memiliki kemampuan dan kapasitas untuk bertindak atau ditindaklanjuti (*act or be acted upon*) (Salles 2009, 48-50). Namun disamping itu, ada sesuatu yang secara ontologis tidak eksis akan tetapi nyata (*real*). Oleh karenanya, sesuatu sebagai sebuah realitas dalam fisika *Stoicism* dibagi menjadi dua:

- 1) *Corporeal*, sesuatu yang eksis secara fisik. Misalnya pohon, manusia, api, alam dan sebagainya.
- 2) *Incorporeal*, suatu realitas yang secara fisik tidak eksis tapi dikatakan *subsist*. Ada empat hal yang masuk dalam kategori ini yaitu ruang, waktu, kehampaan (*void*), dan *sayable* atau *lekta*. (Wibowo 2019, 20) Sesuatu yang masuk kategori ini nyata meskipun tidak eksis. Ide perumusan ini bertujuan untuk menjadikan sesuatu yang *incorporeal* tersebut dapat menjadi sebuah objek pemikiran. Untuk itu ia harus menjadi sesuatu yang nyata atau riil.

Realitas yang *corporeal*, menurut definisi Zeno, adalah sesuatu yang dapat bertindak atau ditindaklanjuti, atau secara sederhana memiliki prinsip aktif dan prinsip pasif. Kedua prinsip ini kemudian diwakili dengan konsepsi Tuhan dan materi. Konsep ini kemudian yang menjadi fondasi seluruh ajaran Stoa tentang fisika. Hubungan kedua prinsip tersebut menurut sumber klasik memang tidak secara konsisten sepakat dalam satu teori, yaitu mengenai apakah kedua prinsip tersebut merupakan dua entitas dalam sebuah percampuran total, atau merupakan dua aspek dari sebuah kesatuan material. Dalam hal tersebut, berikut akan

dijelaskan sebuah hipotesis alternatif yang berpendapat bahwa kedua prinsip ini merupakan dua entitas materi yang berbeda yang bercampur satu sama lain dengan beberapa cara.

c. Etika

Buah dari pohon filsafat Stoa berupa etika. Fondasi etika *Stoicism* berangkat dari doktrin yang memiliki basisnya dalam fisika, yaitu doktrin *oikeiosis*. *Oikeiosis* adalah kodrat dasar atau dorongan pada semua makhluk hidup untuk mempertahankan diri (Sellars 2006, 108) Sejak awal hidupnya, semua makhluk hidup termasuk manusia telah memiliki kecenderungan untuk mempertahankan keberlangsungan hidupnya. Semua makhluk hidup secara naluriah akan memilih hal-hal yang dapat mendukung kelangsungan hidupnya, dan menghindari hal-hal yang dapat membahayakan dirinya. Inilah yang memungkinkan manusia membuat penilaian. Hal-hal yang dapat mendukung kelangsungan hidupnya dinilai baik, sedangkan yang membahayakan dia nilai buruk.

Bagi kebanyakan makhluk yang tidak memiliki rasio seperti binatang misalnya, kebutuhan dasarnya untuk kelangsungan hidupnya adalah kebutuhan yang bersifat fisik, seperti makanan, air dan sebagainya. Manusia sebagai makhluk rasional, pemenuhan terhadap kebutuhan jiwanya tidak kalah penting seperti halnya memenuhi kebutuhan fisiknya. Pertahanan diri sebagai makhluk rasional sama pentingnya dengan mempertahankan diri sebagai makhluk bertubuh.

Stoicism membagi etika dalam filsafat mereka ke dalam 7 bagian pokok persoalan, yaitu: topik tentang impuls (*impulse*), baik dan buruk (*goods and bads*), hasrat (*passions*), kebajikan (*virtue*), tujuan atau cita-cita (*the goal*), nilai dan tindakan utama (*primary value and actions*), fungsi yang tepat (*appropriate functions*), persuasi dan dissuasi (*persuasions and dissuasions*). (Salles 2009, 48) Untuk membahas hal tersebut, marilah kita fokus pada salah satu persoalan, yaitu mengenai sesuatu yang dinilai baik dan buruk versi Zeno. Zeno membagi sesuatu yang eksis menjadi tiga bagian: sesuatu yang baik, sesuatu yang buruk, dan sesuatu yang *indifferent*. Mungkin kita mengatakan bahwa sesuatu memiliki nilai, namun hal tersebut belum tentu dapat dikatakan baik (*good*). Air, makanan dan kesehatan memiliki nilai karena penting untuk tubuh kita, namun hal tersebut belum dikatakan baik. Oleh karena itu, sesuatu yang bernilai belum tentu dapat dikatakan baik. Alasannya adalah karena hal yang bernilai tersebut dapat dibawa pada kebaikan maupun pada keburukan. (Holiday dan Hanselman 2016) Adapun sesuatu

yang buruk atau jahat (*vice*) ataupun yang mendukung pada keburukan masuk dalam kategori buruk (*bad*), dan hanya kebajikan (*virtue*) yang dikategorikan sebagai yang baik. Kebajikan memiliki nilai karena ia mendukung kelangsungan kita sebagai makhluk rasional. Sedangkan sesuatu yang sifatnya eksternal seperti kesehatan atau kekayaan dikategorikan sebagai sesuatu yang *indifferent*, tidak secara konsisten dapat dikatakan baik karena juga dapat digunakan untuk tujuan yang buruk.

4. Pengendalian Diri dalam Filsafat Stoicism

Pengendalian diri adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan mengatur dorongan hasrat atau respon yang berasal dari dalam diri ke arah perilaku yang lebih positif melalui penyesuaian diri yang berlandaskan dari standar moral, nilai, dan norma masyarakat. *Stoicism* memiliki titik fokus pada pengendalian diri yaitu mengenai hal-hal yang dapat dikontrol seorang subjek. Pengontrolan diri yang baik merupakan jalan menuju kebahagiaan. Telah dijelaskan bahwa filsafat menegaskan arti kebajikan, dalam hal ini terdapat empat pilar kebajikan utama, yakni pengendalian diri, keberanian, keadilan, serta kebijaksanaan. *Stoicism* telah mengajarkan kita mengenai hal-hal yang tak dapat dikontrol, hal yang bukan diluar tanggung jawab kita, sebagaimana yang disebutkan oleh Epictetus sebagai “pilihan nan rasional” dalam arti sebagai suatu kemampuan akal guna mengkategorisasi, merespon, dan mengorientasikan kembali diri kita atas kejadian yang diluar kemampuan diri. (Holiday dan Hanselman 2016)

Menekuni pendapat Epictetus di atas, *Stoicism* merupakan falsafah yang memberikan kita sebuah kacamata dalam memandang dunia. Kacamata tersebut dapat membedakan hal-hal yang dalam kontrol kita dan hal-hal diluar kontrol kita melalui penalaran yang logis. Kemampuan mengkategorisasi tersebut menjadi penting untuk menentukan kebahagiaan manusia.

a. Hidup Selaras dengan Alam

Stoicism memiliki prinsip utama, yaitu manusia semestinya hidup selaras alam (*in accordance with nature*). Maksud dari nature pada manusia, *Stoicism* menjelaskan bahwa nalar, akal sehat, rasio, dan kemampuan dalam berbuat kebajikan (*life of virtues*) merupakan satu-satunya hal yang manusia miliki. Selain itu, hal-hal yang telah disebutkan merupakan hal yang membedakan manusia dengan binatang. Seseorang yang hidup dengan nalarnya merupakan

manusia yang hidup selaras dengan alam. Esensi yang paling dasar dari menjadi manusia adalah manusia yang berkemampuan berbuat kebajikan, menjadi seseorang yang menggunakan nalar dan rasionya dengan baik. Hidup selaras dengan Alam mengajak kita untuk sadar bahwa ada keterkaitan (interconnectedness) di dalam hidup ini. *Stoicism* memandang semua hal yang berada di alam semesta ini sebagai keterkaitan, dianalogikan seperti jaring-jaring yang sangat besar, meliputi segala kejadian dalam kehidupan kita sehari-hari. Segala peristiwa yang terjadi dalam kehidupan kita merupakan hasil dari rantai peristiwa yang panjang, dari suatu kejadian yang besar hingga kejadian yang dianggap kecil sekalipun

b. Dikotomi Kendali

Filsuf *Stoicism* sepatutnya pada prinsip dikotomi kendali dimana terdapat beberapa hal dalam kehidupan ini yang dapat dikendalikan oleh diri sendiri dan begitupun sebaliknya, ada pula yang tidak bisa dikendalikan oleh diri kita sendiri. Dalam *Stoicism*, kebahagiaan yang sesungguhnya hanya dapat hadir dari *things we can control*, yaitu berbagai hal yang hanya dapat dikendalikan oleh diri sendiri. Begitupun sebaliknya, manusia tidak dapat menempatkan kebahagiaan dan kedamaian yang sesungguhnya terhadap berbagai hal yang tidak dapat dikendalikan oleh dirinya sendiri. (William 2009) Menurut para filsuf Stoa, menempatkan kebahagiaan kepada berbagai hal yang tidak bisa dikendalikan oleh diri sendiri seperti tindakan orang lain, pendapat orang lain, status dan popularitas (yang ditentukan orang lain), kekayaan, dan sebagainya merupakan hal yang tidak rasional

Stoicism menamakan segala sesuatu yang tidak dapat kita kendalikan sebagai *indifferent*, atau dapat diartikan sebagai hal-hal yang tidak berdampak (bagi baik atau buruknya kita). Popularitas, kecantikan, kekayaan dengan mudahnya dapat kita lihat di sekitar kita, acapkali kita sering membandingkan hidup kita dengan hidup orang lain dan membuat kita menjadi merasa sedih karenanya. Sebaliknya, orang-orang yang tidak terlihat kaya dan populer, namun berbuat kebajikan (*virtue*) dan terbebas dari emosi negatif, maka kehidupannya dipandang jauh lebih baik. Filosofi ini terlihat semakin relevan karena filosofi ini memiliki kesan yang lebih moderat dan realistis. Realistis karena tidak mungkin membebaskan semua manusia yang menginginkan suatu hal yang bersifat duniawi. Sesenang apapun kita dengan semua hal duniawi yang kita sukai, hal

tersebut tertaplah *indiffernt* tidak berdampak, tidak memiliki nilai. (Wibowo 2019, 2)

c. Mengendalikan Interpretasi dan Persepsi

Dalam Filosofi Stoicism, terdapat pemisah antara apa yang dapat dilihat oleh indra kita (*impression*) yaitu persepsi, dan ada juga arti terhadap apa yang kita lihat dan dengar (*representation*) yaitu interpretasi. Pada umumnya, kita acapkali memberikan interpretasi atau penilaian (*value judgment*) dan memberi makna dari suatu kejadian yang pernah terjadi. Kejadian tersebut hampir selalu netral, namun kemudian menjadi hal yang positif ataupun negatif karena kita memberikan interpretasi dan makna terhadap kejadian tersebut.

Henry Manampiring (2019, 21) mengutip Epictetus (seorang filsuf Stoa) yang mengatakan bahwa sumber sesungguhnya dari semua keresahan dan kekhawatiran kita berasal pada pikiran kita sendiri, dan bukan berasal dari kejadian di luar kita. Marcus Aurelius yang juga merupakan seorang filsuf *Stoicism* melanjutkan ucapan Epictetus, kita semestinya menyadari bahwa segala rasa sulit, khawatir, cemas, iri hati, dan lain sebagainya merupakan hal yang berasal dari pikiran kita sendiri. Hal baiknya adalah kita sesungguhnya berkemampuan untuk merubah pola pikir/persepsi kita sendiri (tanpa merubah kejadian di luar kita yang pernah dialami). Hal ini adalah hal yang dimaksudkan oleh *Stoicism* bahwa kebahagiaan yang sesungguhnya datang dari berbagai hal yang dapat kita kendalikan, yaitu pertimbangan, persepsi, dan pikiran kita sendiri. Kita tidak perlu menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal yang berada di luar kita. Kita tidak perlu menjadi seseorang yang segera bereaksi terhadap hal-hal yang terjadi di dalam hidup kita. Perasaan sedih, marah, dan senang datang dari persepsi dan pikiran kita sendiri yang sepenuhnya berada di bawah kendali kita.

Menurut Manampiring (2019, 24), emosi negatif kita adalah hasil dari “representasi otomatis” atas sebuah peristiwa. Sesungguhnya kita dapat mengendalikan rasa khawatir, cemas, dan emosi negatif lainnya ketika kita memiliki kendali untuk menginterpretasi secara aktif. Dengan begitu, kita dapat menjelaskan suatu kejadian secara rasional, dan menggunakan akal kita sesuai dengan fitrah manusia. Jika kita tidak menggunakan akal, maka kita tidak berbeda dengan binatang. Filsuf stoa mengingatkan bahwa perasaan cemas dan khawatir dari peristiwa yang berada di luar diri kita sebenarnya tidak datang dari peristiwa hidup itu sendiri, tetapi dari asumsi, pikiran, dan persepsi kita sendiri yang

sepenuhnya berada di bawah kendali diri sendiri. Ketika seseorang mampu mengendalikan pikiran dan persepsinya, ia sudah bertanggung jawab atas semua emosi negatif tersebut, bahkan perasaan tenteram dan damai selalu dapat diciptakan oleh diri sendiri tanpa harus menunggu kehidupan memberikan suatu hal yang baik kepada kita

d. STAR

Stoicism memiliki langkah-langkah yang dapat diambil jika seorang individu mengalami atau saat merasakan emosi negatif. Langkah-langkah tersebut disingkat S-T-A-R (Stop, Thinking dan Asses, Respond) (Manampiring 2019, 88).

- 1) Stop (berhenti), pada fase ini saat mengalami emosi negatif, seharusnya berhenti dulu dan tidak tenggelam dalam emosi tersebut. Seperti sedang bergumam time-out di dalam hati. Strategi ini dapat dipelajari disemua emosi negatif, misalnya curiga, stress, frustrasi, sedih, marah, khawatir dan lain-lain
- 2) Think dan assess (dipikirkan dan nilai), setelah tahap pertama yakni stop atau mendiamkan emosi dan dapat berpikir lebih rasional itu artinya individu telah dijauhkan dari menuruti emosi.
- 3) Respond, setelah memanfaatkan akal dan berusaha untuk berpikir masuk akal dalam mencermatikan keadaan, saat emosi mulai berkurang kemudian berpikir reaksi seperti apa yang ingin di tunjukkan. Reaksi dapat berupa perkataan atau perilaku, karena pemilihan reaksi tersebut datang setelah berpikir mengenai keadaannya baik-baik, harapannya perkataan dan perilaku reaksi ini ialah akibat dari penerapan akal yang baik dengan prinsip bijak, adil, menahan diri dan berani.

Berdasarkan keterangan diatas dapat di simpulkan, Filsafat *Stoicism* telah membagi dua menjadi dua bagian, yakni dunia yang tidak terkontrol dan dunia yang dapat dikontrol, sebuah dikotomi yang sederhana. Acapkali manusia terjebak dan menderita atas kejadian-kejadian yang diluar kontrol dirinya; menyalahkan diri, marah, dan segala bentuk penderitaan mental yang dialami. Sedangkan manusia tidak menyadari bahwa hal-hal tersebut diluar kuasanya, diluar tanggung jawabnya, satu-satunya yang dapat dikontrol adalah pikirannya; respon akan suatu kejadian. Manusia dapat mengendalikan dirinya dengan cara mengendalikan persepsinya akan suatu

kejadian, dari situ seseorang akan dapat menentukan dirinya sendiri untuk menderita atau memilih terbebas.

C. Implikasi Konsep Pengendalian Diri Konseling Rational Emotive Behavior Therapy dan Konsep Pengendalian Diri Filsafat Stoicism dalam Bimbingan Konseling Islam

1. Definisi Bimbingan dan Konseling Islam

Menurut literatur Arab, kata konseling disebut *Al-Irsyad* atau *Allistisyarah*, dan kata bimbingan disebut *Attaujih*. Dengan demikian Bimbingan dan Konseling diterjemahkan menjadi *at-taujih wa al-irsyad* atau *attaujih wa al-istisyarah*. Secara etimologi, kata *irsyad* berarti *al-huda, ad-dalah* yang dalam bahasa Indonesia berarti petunjuk. Sedangkan kata *al-istisyarah* berarti: talaba min *al-munsyarah* atau *an-nasihah*, dalam bahasa Indonesia berarti meminta nasihat atau konsultasi.

Beberapa definisi Bimbingan Konseling Islam adalah sebagai berikut:

- a. Aunur Rahim Faqih, istilah bimbingan Islam diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. (Faqih 2001, 5)
- b. Samsul Munir Amin (2010, 6) dalam bukunya menyebutkan bimbingan dan konseling Islami adalah suatu proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap 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 hadist.
- c. Anwar Sutoyo dalam Khasanah dan Yuli Nurkhasanan (2017, 8) Bimbingan dan konseling Islam adalah adanya upaya membantu individ belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah, dengan cara memberdayakan (empowering) iman, dan kemauan yang dikaruniakan Allah SWT. kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan Rasul-Nya agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kokoh sesuai tuntunan Allah SWT.
- d. Dwairi dalam Riyadi, Hadziq dan Murtadho (2019, 87) bimbingan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu selaras dan serasi dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.
- e. Hallen A., (2002, 10) bimbingan Islam mempunyai arti proses pemberian bantuan yang terarah dan berkelanjutan serta sistematis kepada individu, agar dapat

- mengembangkan fitrah agama yang dimilikinya secara optimal, dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan sunnah Rasulullah.
- f. Thohari Musnamar, (1992) mengartikan konseling islami yaitu sebagai proses pemberian bantuan terhadap individu kepada eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga individu (klien) dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.
- g. Hamdani Bakran Adz-Dzaky dalam Nurkhasanah dan Umriana (2017, 218) mengartikan bimbingan konseling Islam sebagai suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu dalam hal bagaimana seharusnya individu dapat mengembangkan potensi akal pikiran, jiwa, keimanan, dan keyakinannya, serta dapat menanggulangi hidup dengan lebih baik dan benar secara mandiri yang mempunyai paradigma kepada Al-Qur'an, As-sunnah Rasulullah.

Sebagai makhluk yang akan selalu menemui masalah, sebenarnya selalu ada banyak solusi atau petunjuk dari semua masalah tersebut terhadap masalah hidup yang mereka hadapi. Namun karena tidak semua masalah tidak dapat dipecahkan atau dipecahkan oleh manusia secara mandiri, maka diperlukan bantuan ahli yang berkompeten sesuai dengan jenis masalahnya. Kesempurnaan ajaran Islam menyimpan berbagai hal berharga yang dapat digunakan untuk membantu memecahkan masalah kehidupan manusia. Secara operasional, khazanah tersebut terkandung dalam konsep konseling Islami dan secara praktis tercermin dalam proses hubungan tatap muka (*face to face relationship*) atau kontak pribadi (*personal contact*) antara seorang konselor yang profesional dan kompeten dibidangnya dengan seorang klien atau konseli yang sedang menghadapi atau berjuang untuk memecahkan masalah kehidupan untuk mewujudkan amanat ajaran Islam (Komarudin 2015, 217).

Konseling islami akan menjalin hubungan personal antara dua pihak manusia, satu pihak ingin memecahkan atau menyelesaikan problem kehidupannya untuk mewujudkan amanah ajaran Islam. Konseling islami akan menjalin hubungan personal antara dua pihak manusia, satu pihak ingin memecahkan atau menyelesaikan masalah dan satu pihak lagi membantu memecahkan atau menyelesaikan masalah tersebut. Konseling islam adalah proses bantuan terhadap individu agar menyadari eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan

dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat (Musnamar 1992).

Sejalan dengan hal itu, Hellen mengungkapkan bahwa Konseling islam adalah suatu usaha membantu individu dalam menanggulangi penyimpangan perkembangan fitrah beragama yang dimilikinya, sehingga ia kembali menyadari perannya sebagai khalifah Allah di muka bumi dan berfungsi untuk mengabdikan kepada Allah SWT sehingga akhirnya tercipta kembali hubungan yang baik dengan Allah, dengan manusia dan alam semesta. (Hellen 2002, 11-12)

Dari beberapa pendapat yang dijelaskan di atas, dapat dipahami bahwa konseling islam adalah adanya upaya bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada klien agar klien dapat menyelesaikan masalahnya dengan menggunakan Al-Qur'an dan Hadist sebagai pedoman untuk bertindak. Sejalan dengan hal tersebut, Tohari Musnamar menjelaskan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. (Musnamar 1992, 9) Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling islam merupakan sebuah proses konseling yang menjadikan Al-Qur'an dan Sunnah sebagai pedoman agar individu tersebut dapat menyelesaikan masalahnya dan menyadari keberadaannya sebagai makhluk Allah SWT. Lalu dari beberapan pengertian tersebut, jelas bahwa perbedaan antara istilah bimbingan islami dan konseling islami itu tidak terlalu berarti dan cenderung mirip. Keduanya sama-sama terkait dengan suatu kegiatan yang arahnya dimaksudkan untuk membantu individu muslim agar menyadari eksistensinya sebagai makhluk beragama yang harus senantiasa berpegangan pada nilai-nilai agama yang diyakini, serta menjadikan Al-Qur'an dan Assunnah sebagai sumber kekuatan moral bagi pelaksanaan aktivitas bimbingan konseling dan kebahagiaan adalah sasaran akhir konseling, mengacu pada keadaan atau proses maksimal dari fungsi manusia yang melibatkan pikiran, tubuh, dan jiwa (Mufid 2020, 8).

2. Hakikat Manusia

Menurut konsep konseling, manusia itu pada hakikatnya adalah sebagai makhluk biologis, makhluk pribadi, dan makhluk sosial. Ayat-ayat Al Quran menerangkan ketiga komponen tersebut. Di samping itu Al Quran juga menerangkan

bahwa manusia itu merupakan makhluk religius dan ini meliputi ketiga komponen lainnya, artinya manusia sebagai makhluk biologis, pribadi, dan sosial tidak terlepas dari nilai-nilai manusia sebagai makhluk religius. Menurut konsep konseling, manusia sebagai makhluk biologis memiliki potensi dasar yang menentukan kepribadian manusia berupa insting. Manusia hidup pada dasarnya memenuhi tuntutan dan kebutuhan insting. Menurut keterangan ayat-ayat Al Qur'an potensi manusia yang relevan dengan insting ini disebut nafsu.

Menurut kandungan ayat-ayat Al Qur'an manusia itu pada hakikatnya adalah makhluk yang utuh dan sempurna, yaitu sebagai makhluk biologis, pribadi, sosial, dan makhluk religius. Manusia sebagai makhluk religius meliputi ketiga komponen lainnya, yaitu manusia sebagai makhluk biologis, pribadi dan sosial selalu terikat dengan nilai-nilai religius.

Dalam bimbingan konseling Islam terdapat Pribadi sehat dan tidak sehat. Pribadi sehat adalah pribadi yang mampu mengatur diri dalam hubungannya dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan, dan Allah Swt. Adapun Pribadi tidak sehat pada hakikatnya adalah pribadi yang tidak mampu mengatur diri dalam hubungan dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan, dan Allah Swt.

3. Teori Bimbingan dan Konseling Islam

Teori bimbingan dan konseling dalam Islam adalah landasan berpijak yang benar tentang bagaimana proses bimbingan dan konseling itu dapat berlangsung baik dan menghasilkan perubahan-perubahan positif pada klien mengenai cara dan paradigma berpikir, cara berperasaan, cara berkeyakinan dan cara bertingkah laku berdasarkan wahyu (Al-Qur'an) dan paradigma kenabian (As-Sunnah). Diantara teori-teori bimbingan dan konseling Islam adalah: (Hamdani 2006, 190)

- a. Teori Al-Hikmah. Kata *Al-Hikmah* dalam perspektif bahasa mengandung makna:
 - a). Mengetahui keunggulan sesuatu melalui suatu pengetahuan, sempurna, bijaksana dan suatu yang tergantung padanya akibat sesuatu yang terpuji; b). Ucapan yang sesuai dengan kebenaran, falsafat, perkara yang benar dan lurus, keadilan, pengetahuan dan lapang dada; c). Kata *Al-Hikmah* dengan bentuk jamaknya *Al-Hikam* bermakna: kebijaksanaan, ilmu dengan pengetahuan, filsafat, kenabian, keadilan, pepatah dan Al-Qur'an.
- b. Teori *Al-Mau'idzoh Al-Hasanah* yaitu teori bimbingan atau konseling dengan cara mengambil pelajaran-pelajaran dari perjalanan kehidupan para Nabi, Rasul dan

para Auliya-Allah. Bagaimana Allah membimbing dan mengarahkan cara berpikir, cara berperasaan, cara berperilaku serta menanggulangi berbagai problem kehidupan. Bagaimana cara mereka membangun ketaatan dan ketaqwaan kepada-Nya; bagaimana cara mereka mengembangkan eksistensi diri dan menemukan jati dan citra diri; bagaimana cara mereka melepaskan diri dari hal-hal yang dapat menghancurkan mental spiritual dan moral.

- c. Teori *Mujadalah* yang baik. Yang dimaksud teori mujadalah ialah teori konseling yang terjadi dimana seorang klien sedang dalam kebimbangan. Teori ini biasa digunakan ketika seorang klien ingin mencari suatu kebenaran yang dapat menyakinkan dirinya, yang selama ini ia memiliki problem kesulitan mengambil suatu keputusan dari dua hal atau lebih; sedangkan ia berasumsi bahwa kedua atau lebih itu baik dan benar untuk dirinya. Padahal dalam pandangan konselor hal itu dapat membahayakan perkembangan jiwanya, akal fikirannya, emosionalnya dan lingkungannya. (Hamdani 2006, 201-202)

4. Mekanisme Pengendalian Emosi

Pandangan Islam, emosi merupakan anugrah pemberian dari Allah SWT yang diberikan untuk semua manusia sebagai kesempurnaan atas makhluk ciptaan-Nya (Sumarno, 2017, 5). Al-Qur'an sejak dini, bahkan lebih dini dari pada ilmu konselin dan ilmu jiwa modern, telah memberi perhatian dalam mengarahkan manusia untuk menguasai dan mengendalikan emosi, karena pengendalian ini banyak manfaatnya bagi kesehatan (Najati, 2000, 25). Induk dari istilah bimbingan konseling Islam sendiri dalam bingkai Islam atau ilmu dakwah adalah *irsyad*. derivasi dari istilah-istilah ini dapat juga digunakan istilah-istilah *ta'lim*, *tawjih*, *maw'izh*, *nashihah* dan *isytisya*.

Irsyad berarti proses pemberian bantuan terhadap diri sendiri (*irsyad nafsiyah*), individu (*irsyad fardiyah*) dan kelompok kecil (*irsyad fiah qalilah*) agar dapat keluar dari berbagai kesulitan untuk mewujudkan kehidupan pribadi, individu dan kelompok yang salam, hasanah thayibah dan memperoleh ridha Allah dunia akhirat. Pemberian bantuan tersebut dapat berupa *ta'lim*, *tawjih*, *nashihah*, *maw'izhah*, *nashihah* dan *isytisya* berupa internalisasi dan transmisi pesan-pesan Tuhan. Membantu klien yang mengalami masalah emosi, ada beberapa mekanisme atau medel yang dapat dilakukan

dan disampaikan. Mekanisme tersebut menurut Darwis Hude (2016, 55) yaitu, *Displacement, cognitive adjustment* dan model coping.

a. Displacement

Displacement adalah mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi kepada obyek lain. Model ini meliputi katarsis, manajemen ‘anggur asam’ (rasionalisasi) dan *dzikrullah*. Menurut Morgan dalam Hude (2006), katarsis adalah sebuah istilah yang mengacu pada penyaluran emosi atau menarik emosi keluar dari sistemnya, terkadang dapat bermanfaat untuk mengurangi sikap agresi, ketakutan, atau kecemasan (Hude, 2006). Pengalihan katarsis ini terbagi dua. Pertama, dicirikan dengan pelampiasan marah yang meledak-ledak, seperti membanting gelas, menonjok dinding, membentak anak (padahal marahnya kepada suami), dan sebagainya. Kedua, dicirikan dengan ekspresinya yang lunak, semisal menyiram dan merawat kembang di halaman rumah, menyusun kembali map-map dan tumpukan kertas sambil sesekali membaca majalah yang terselip di dalamnya, naik sepeda berputar-putar atau jalan-jalan keluar ruangan menjauhi sumber konflik yang memicu emosi. Dalam ajaran agama, khususnya Islam memandang katarsis model pertama tidak dibenarkan, terlebih yang menimbulkan kerusakan. Sebagaimana Allah melarang manusia berbuat kerusakan yang terdapat pada QS Al-Araf ayat 56

وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: Janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi setelah diatur dengan baik. Berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut dan penuh harap. Sesungguhnya rahmat Allah sangat dekat dengan orang-orang yang berbuat baik.

Manajemen anggur asam adalah sebuah istilah yang digunakan untuk menunjuk proses pengalihan dari satu tujuan yang tak tercapai kepada bentuk lain yang diciptakan di dalam persepsi. Anggapan bahwa anggur itu asam merupakan pengalihan terhadap ketidakmampuannya menggapai anggur yang sebenarnya terasa manis. Untuk menenangkan hati, alasan yang dipakai tampak masuk akal. Karena itu, manajemen anggur asam dikenal dalam berbagai literatur dengan istilah rasionalisasi, adapun yang dirasionalisasikan adalah alasan yang digunakan dalam pengalihan itu. Hal ini disinggung dalam QS. An-Nisa ayat 79

مَا أَصَابَكُمْ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكُمْ وَأَنْ سَأَلْتُمُ النَّاسَ لِلنَّاسِ رَسُولًا ۖ وَكَفَى بِاللَّهِ شَهِيدًا

Artinya: Kebaikan (nikmat) apa pun yang kamu peroleh (berasal) dari Allah, sedangkan keburukan (bencana) apa pun yang menimpamu itu disebabkan oleh (kesalahan) dirimu sendiri. Kami mengutus engkau (Nabi Muhammad) menjadi Rasul kepada (seluruh) manusia. Cukuplah Allah sebagai saksi.

Ayat ini memberikan indikator untuk melakukan rasionalisasi, yaitu dengan berasumsi bahwa kebaikan datang dari Allah dan keburukan dari manusia sendiri. Oleh karenanya, akan selalu terbuka ruang untuk melakukan introspeksi. Sedangkan dalam QS Ar-Rad ayat 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

Ayat tersebut menyatakan bahwa dzikirullah (mengingat Allah) merupakan satu model pengalihan dari masalah yang dihadapi. Dengan mengingat Allah (dalam wujud kalimah thoyyibah, wirid, doa, dan tilawah al-Qur'an) hati akan merasa tenang dalam menghadapi masalah, atau ketika harapan tak terpenuhi (Nadhiroh, 2015).

b. Model Cognitive Adjustment

Model Cognitive Adjustment atau Penyesuaian kognitif merupakan cara yang dapat digunakan untuk menilai sesuai menurut paradigma seseorang yang disesuaikan dengan pemahaman yang dikehendaki. Pengalaman-pengalaman dalam peta kognisi dicocokkan dengan berbagai hal yang paling mungkin dan pas untuk diyakini. Ada tiga bentuk penyesuaian kognitif, yaitu atribusi kognitif, empati. Landasan teori ini ialah realitas bahwa kognisi seseorang sangat mempengaruhi sikap dan perilakunya. Banyak sekali ayat al-Qur'an yang menganjurkan teori model ini seperti QS Al-Baqarah ayat 216 tentang husnudzhan

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ

Artinya: Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.

c. Model Coping

Coping bermakna menanggulangi, menerima, atau menguasai. Segala sesuatu yang terjadi dan berkaitan dengan diri kita seharusnya dihadapi dan ditanggulangi sesuai kemampuan yang ada. Tentu saja, tidak semuanya bisa berhasil. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia seringkali dihadapkan pada berbagai hal yang tidak disukai, mulai dari sikap orang di sekitar hingga peristiwa alam yang tak menyenangkan. Semua itu berpotensi membakar emosi kita. Untuk menanggulangnya, ada beberapa cara yang bisa dilakukan, antara lain bersabar dan bersyukur, serta mudah memberi maaf, dan adaptasi-adjustment (penyesuaian). Sikap ini tertuang dalam QS Al-Baqarah ayat 153.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

BAB IV
ANALISIS PERBEDAAN DAN PERSAMAAN KONSEP PENGENDALIAN DIRI
KONSELING REBT DENGAN FILSAFAT STOICISM DAN IMPLIKASINYA
DALAM BKI

A. Analisis Konsep Pengendalian Diri Konseling Rational Emotive Behavior Therapy dan Konsep Pengendalian diri Filsafat Stoicism

1. Konseling Rational Emotive Behavior Therapy

REBT menekankan bahwa manusia berpikir, beremosi, dan bertindak secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya dicetuskan oleh persepsi atas suatu situasi yang spesifik. Sebagaimana Albert Ellis menyatakan bahwa “ketika mereka beremosi, mereka juga berpikir dan bertindak. Ketika mereka bertindak, mereka juga berpikir dan beremosi. Ketika mereka berpikir, mereka juga beremosi dan bertindak”. Dalam rangka memahami tingkah laku menolak diri, orang harus memahami bagaimana seseorang beremosi, berpikir, mempersepsi, dan bertindak. Untuk memperbaiki pola-pola yang disfungsional, seseorang idealnya harus menggunakan metode-metode perseptual-kognitif, emotif-evokatif, dan behavioristik reedukatif. Menurut Albert Ellis (2007, 10) mengemukakan bahwa:

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

Orang-orang memiliki kesanggupan untuk mengonfrontasikan sistem-sistem nilainya sendiri dan mereindoktrinasi diri dengan keyakinan-keyakinan, gagasan-gagasan, dan nilai-nilai yang berbeda. Sebagai akibatnya, mereka akan bertingkah laku di masa lampau. Jadi, karena bisa berpikir dan bertindak sampai menjadikan dirinya berubah, mereka bukan korban-korban pengondisian masa lampau yang pasif.

Identifikasi yang tersedia dalam REBT mengenai manusia tersebut menjadi gambaran awal untuk menuju kedalam pemecahan masalah yang terjadi pada manusia. Sebagai teori terapi dan pelayanan profesional, haruslah menggambarkan

prosedur sebagai pacuannya, dalam REBT seorang terapis atau konselor harus berusaha menunjukkan kepada klien bahwa kesulitan yang dihadapi sangat berhubungan dengan keyakinan irrasional, dan menunjukkan bagaimana klien harus bersikap rasional dan mampu memisahkan keyakinan irrasional dengan rasional. Setelah klien menyadari gangguan emosi yang bersumber dari pemikiran irrasional, maka konselor menunjukkan pemikiran klien yang irrasional, serta klien berusaha mengubah kepada keyakinan menjadi rasional. Konselor berusaha agar klien menghindarkan diri dari ide-ide irrasionalnya, dan konselor berusaha menghubungkan antara ide tersebut dengan proses penyalahan dan perusakan diri. Proses terakhir konseling adalah konselor berusaha menantang klien untuk mengembangkan filosofi kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irrasional dan fiktif. Albert Ellis dalam Still dan Dryden (2012, 2) mengungkapkan:

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

Ringkasnya, REBT terdiri atas penyembuhan irrasionalitas dengan rasionalitas. Karena individu pada dasarnya adalah makhluk rasional dan karena sumber ketidakbahagiaannya adalah irrasionalitas, maka individu bisa mencapai kebahagiaan dengan belajar berpikir rasional. Proses terapi, karenanya sebagian besar adalah proses belajar-mengajar. REBT mengurangi atau mengeliminasi perilaku irrasional, untuk mengubah perilaku yang tidak diinginkan tersebut, klien harus belajar bahwa cara mereka berpikir, merasa dan bersikap merupakan satu kesatuan aksi yang terpadu. Pikiran dan emosi yang negatif dan merusak-diri harus dikenali agar klien sanggup mengarahkan pikiran dan emosinya menjadi logis, rasional dan konstruktif. REBT berupaya untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti: benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah, sebagai akibat berpikir yang irrasional,

dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri. Hal ini juga menjadi gambaran tentang hubungan sosial. REBT sendiri yang merupakan sebuah terapi ini, maka tidak akan lepas dengan istilah hubungan sosial, jika dalam proses REBT yaitu hubungan antara klien dan terapis atau konselor.

REBT menyediakan sistem etika tentang bagaimana memperlakukan orang lain dan filosofi yang tidak menghakimi untuk menerima diri sendiri dan orang lain. Hal ini REBT berlandaskan pada humanis etis yang memiliki pandangan indufidu bernaral adalah sumber kebijaksanaan bukan Tuhan yang maha kuasa. Akan tetapi Ellis dalam Dryden dan Raymon (2014, 10) mengatakan: “Seseorang dapat mempertahankankeyakinan agama dan mempraktekan REBT yang baik, seperti yang telah dilakukan oleh banyak konselor pastoral”

Filosofi REBT dan sebagian besar keyakinan rasional konsisten dengan ide-ide religius moderat. Namun diperuntukan untuk para terapis dimungkinkan untuk memanfaatkan agama klien atau Alkitab untuk mendukung pemikiran rasional dan perubahan perilaku yang sehat. Terapis REBT dapat membantu klien fokus pada bagian rasional dari agama. Selain itu REBT juga bertumpu pada pandangan epicurus yang di anggap sebagai bentuk hedonisme sebagai sikap dari REBT. epicurus percaya bahwa kesenangan adalah kebaikan terbesar, namun cara untuk mendapatkan kesenangan adalah dengan hidup sederhana dan memperoleh pengetahuan. Hal ini di adopsi REBT sebagai prinsip hubungan sosial yang memikirkan konsekuensi dari perilaku

Albert Ellis selaku pembentuk atau pengembang teori REBT. Albert Ellis memperkenalkan sebuah teori yang disebut dengan teori kepribadian. Teori ini merupakan salah satu teori utama mengenai kepribadian, yaitu yang dikenal dengan teori ABCD, dimana dibentuknya teori tersebut adalah sebagai acuan dalam setiap kajian REBT dalam memahami klien ataupun sebagai panduan diri setiap individu atas segala hal yang timbul pada seseorang sebagai seorang manusia. Adapun yang menjadi fokus pada terapinya yaitu membantu menyelesaikan permasalahan perilaku dan emosi. Albert Ellis dan Dryden (2007, 18) mengungkapkan:

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

penyebab timbulnya C (konsekuensi emosional). Sedangkan B, yaitu keyakinan individu tentang A, yang menjadi penyebab C, yakni reaksi emosional.

Penjelasan lain terkait teori kepribadian yang dikembangkan oleh Albert Ellis, sebagaimana yang dikutip oleh Raymond dan Dryden (2014, 55) mengemukakan tentang teori kepribadian A-B-C-D sebagai berikut:

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

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa setiap peristiwa yang kita alami, konsekuensi atau dampak dan perasaan emosional yang kita rasakan bukanlah disebabkan karena peristiwa yang menimpa kita, melainkan karena sistem keyakinan yang terdapat dalam diri kita. Sistem keyakinan tersebut bisa jadi keyakinan yang rasional, namun bisa juga berupa keyakinan yang irrasional. Teori ABCD ini yang menjadi metode dalam menggali dan memahami bagaimana masalah yang terjadi terkait emosi dan perilaku yang terjadi pada manusia.

Berdasarkan penjelasan model ABCDE di atas pola pengendalian diri yang terbentuk seorang individu dalam mengontrol dirinya, baik perilaku atau kognisinya, poin pertama individu pahami adalah sebuah keyakinan akan sebuah peristiwa (B atas A) dan dari keyakinan tersebut yang akan memunculkan konsekuensi atau respon baik konsekuensi berupa emosi dan perilaku positif atukah berupa emosi dan perilaku yang negatif, hal itu tergantung dari pola keyakinan yang berkembang (C atas B) karena keyakinan tersebut yang REBT menganggap penyebab utama dari masalah individu. Jadi jika seorang ingin terbebas atau lebih mudah mengatasi emosi negatif maka belajar lah untuk mengetahui bagaimana keyakinannya atau pikirannya rasional atau tidak dan serta mengetahui bahwa pikiran individu ketika rasional maka akan

berdampak yang rasional pula seperti berpikir positif tentang perilaku seseorang maka yang akan individu dapat adalah ketenangan untuk menghadapinya tanpa emosi negatif seperti marah. Sedangkan jika berkeyakinan atau berpikiran yang irasional maka akan berdampak suatu hal yang irasional atau yang buruk bagi dirinya atau bahkan juga dapat merugikan orang lain.

Seorang individu jika memahami dan menyadari akan arti konsekuensi atas keyakinannya, setidaknya walau kemungkinannya kecil akan terbentuk sebuah kesadaran untuk mengatasi atau menolak jika suatu saat didapati emosi negatif terhadap dirinya (D atas B dan C)

REBT sebagai Sebuah pendekatan konseling, Ellis memberikan ada tujuh langkah dalam melakukan REBT yang dapat dilakukan konselor terhadap konseli, yaitu:

- a. Mengakses self-talk pada konseli. Pada tahap ini, konselor mengarahkan kepada konseli untuk membicarakan mengenai presenting issue atau masalah yang dihadapi. Artinya, ini kesempatan konselor untuk mengungkap model A dan C yang dialami oleh konseli.
- b. Menentukan keyakinan yang mendasari konseli. Dari self-talk yang telah dilakukan, konselor berusaha menemukan apa yang menjadi kepercayaan atau keyakinan yang dimiliki konseli ketika menghadapi permasalahan tersebut. Konselor berusaha menyadarkan konseli mengenai keyakinan-keyakinan irasional yang dipercayai sehingga berdampak pada nilai-nilai yang dipahami serta perilaku yang dikembangkan. Tahap ini akan membantu konseli untuk memahami bagaimana dan mengapa permasalahan tersebut dapat terjadi irasional.
- c. Membuat kesepakatan terhadap konseli mengenai suatu keyakinan yang lebih rasional. Jika keyakinan yang dimiliki konseli bersifat irasional, maka perlu dibuat kesepakatan dengan konselor mengenai keyakinan yang lebih rasional dan tepat, untuk mencapai perasaan dan konsekuensi yang diinginkan. Konselor membantu dan meyakinkan kepada konseli, bahwa dirinya berpotensi untuk mengubah keyakinan atau pemikiran yang negatif atau tidak logis dengan keyakinan atau pemikiran yang positif atau logis.
- d. Melaksanakan rational-emotive imagery (REI). Tahap REI ini dilakukan dengan tujuan menolong konseli untuk dapat mengidentifikasi emosi dan keyakinan yang layak dan rasional dalam menghadapi permasalahan; dan mengeksplorasi self-

statement yang dimiliki oleh konseli. Dengan melakukan tahap ini, maka konseli akan menjadi mudah dan siap dalam menghadapi situasi yang menekan.

- e. Memberikan tugas kepada konseli untuk dilakukan. Konseli diberikan tugas untuk melakukan REI terhadap masalah yang dihadapi konseli sebanyak tiga sampai lima kali setiap harinya. Hal ini bertujuan untuk mengembangkan keyakinan rasional dan mengembangkan akan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada permasalahan yang dikarenakan pemikiran yang irasional tersebut. Ada dua tugas utama konselor yang harus dilakukan kepada konseli pada tahap ini, yaitu interpersonal dimana konselor membangun hubungan terapeutik, membangun rapport, dan suasana yang kolaboratif; dan organizational dimana konselor bersosialisasi dengan konseli untuk memulai terapi, mengadakan tinjauan awal, menyetujui wilayah masalah, dan membangun tujuan konseling (Komalasari et al., 2011).
- f. Memberikan konsekuensi positif. Konsekuensi positif ini diistilahkan sebagai bentuk penghargaan oleh konseli terhadap dirinya sendiri, karena telah mengerjakan tugas yang diberikan. Hal ini sangat diperlukan agar memberikan semangat kepada konseli untuk terus meningkatkan pemikiran dan keyakinan yang rasional sehingga perilaku positif terus dimunculkan dan dikembangkan.
- g. Memberikan konsekuensi negatif. Konsekuensi negatif ini kebalikan dari konsekuensi positif, dimana konseli melakukan hukuman terhadap dirinya sendiri, dikarenakan tidak mengerjakan tugas yang diberikan. Konsekuensi negatif diberikan dengan tujuan menyadarkan konseli akan perilaku yang belum berubah.

2. Filsafat Stoicism

Pengendalian diri yang menurut Gufran memiliki tiga Aspek, yaitu ada aspek pengendalian perilaku yang di dalamnya mencakup *regulated administration* dan stimulus *modifiability*, lalu kedua aspek pengendalian pikiran dan ketiga pengendalian keputusan. Pengendalian diri bertujuan untuk sesuatu yang disebut sebagai apatheia yang berasal dari bahasa Yunani yang dapat diartikan sebagai kebahagiaan; walaupun padanan tersebut belum cukup menampung makna sesungguhnya dari apatheia, apatheia sendiri diartikan sebagai suatu keadaan terbebas dari penderitaan dan penderitaan dapat dihindari jika memiliki kontrol diri yang baik. Dalam *Stoicism*, apatheia merupakan sebuah tujuan ideal. Ia merupakan kebahagiaan yang diperoleh ketika manusia terbebas dari emosi negatif, dan untuk

mencapai hal tersebut maka manusia harus memiliki kemampuan meluruskan rasionya sesuai dengan *Rasio Universal*, antara lain dengan menyadari sesuatu yang masuk dalam kategori up to us dan not up to us. (Wibowo 2019, 19). Orang-orang Stoic memandang bahwa kebahagiaan sejati dapat dicapai melalui pengendalian diri dan pemikiran yang rasional. Dalam stoikisme, mereka percaya bahwa orang harus menerima takdir dan kenyataan, serta mengambil tindakan yang tepat dan bertanggung jawab atas tindakan mereka.

Konsep stoikisme didasarkan pada prinsip-prinsip seperti logika, fisika, dan etika. Logika adalah dasar-dasar pemikiran yang rasional dan logis. Fisika membahas tentang alam semesta dan bagaimana segala sesuatu terkait. Etika adalah pandangan tentang moralitas dan nilai-nilai manusia. Stoikisme mengandung prinsip-prinsip ini untuk membentuk sebuah filosofi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Stoicism mengajarkan bahwa kebahagiaan dan ketenangan dapat dicapai melalui pengendalian diri, pemikiran yang rasional, dan tanggung jawab atas tindakan. (Manampiring, 2019, 12). Kehidupan modern, konsep-konsep stoicism masih dapat diterapkan untuk membantu orang mengatasi masalah dan mencapai tujuan mereka. Beberapa konsep tersebut adalah:

1. Hidup selaras Alam

Hidup sesuai dengan alam merupakan dasar dari teori Stoa. Alam adalah seluruh alam semesta eksternal dan terdiri dari materi inkorporeal dan substansi material, yaitu tumbuhan, hewan, dan manusia. Alam adalah semua makhluk dan semua benda, tetapi substansi dan keberadaannya sama-sama terlepas dari kehendak bebas manusia. Pengaruh alam yang meresap tercermin pada tubuh ajaran Stoa dengan cara yang sama seperti persepsi alam terkait dengan gagasan kesatuan dunia dan totalitas koeksistensi makhluk dan makhluk ekstra inkorporeal. Para pemikir Stoa sangat menghargai gagasan tentang alam dan mengidentifikasinya dengan kosmos atau alam semesta. Alam dipahami sebagai semua-inklusif dan terdiri dari semua jenis makhluk dan tubuh, termasuk yang inkorporeal yang juga merupakan bagian dari alam semesta.

Menurut kaum Stoa, alam dan alam semesta secara keseluruhan adalah ilahi pada hakikatnya dengan sifat bawaan dan fungsional. Kaum Stoa, yang dianggap panteis, berpandangan bahwa kosmos dipahami sebagai yang ilahi dan saling terkait dengan Tuhan, dalam arti bahwa Tuhan adalah alam semesta dan bertindak sebagai roh di dalam alam dan kehidupan manusia dalam bentuk

“ alasan kosmik”. Semua ditahbiskan oleh akal, akal kosmik ada di dunia fisik dan "logos" mengarahkan manusia. Bagi orang Stoa, panteis, alam itu sakral dan suci dan manusia tidak akan dapat mencapai eudaimonia jika mereka tidak berusaha untuk hidup sesuai dengan alam dan bebas dari semua eksternal, yang pada gilirannya dicapai melalui "Logos", karena yang terakhir ini saling berhubungan dengan keberadaan manusia.

Filsafat Stoa mendukung bahwa sifat manusia individu adalah bagian dari sifat kosmik dan universal. Tuhan, alam, dan manusia adalah bagian integral dari alam semesta. Hidup menurut alam identik dengan menyesuaikan diri dengan hukum Logos Ilahi, yaitu pengetahuan tentang kebenaran di dunia. Seseorang hidup menurut kodrat ketika mengikuti dikte akal, yaitu menurut potensinya yang tumbuh menjadi kemampuan. Sesuai dengan kepercayaan Stoa bahwa ada rantai sebab dan akibat yang mencakup semuanya, nalar individu membuka jalan bagi setiap orang untuk mencapai eudaimonia dan tidak hanya makhluk yang memilikinya.

Hidup sesuai dengan alam terdiri dari fungsi-fungsi yang ditentukan oleh akal dan tindakan-tindakan yang sesuai yang sesuai dengan sifat individu. Hanya dengan cara yang disebutkan di atas kodrat manusia dapat mencapai kebijaksanaan dan bagian jiwa yang rasional pada gilirannya dapat melakukan tindakan yang diarahkan oleh akal, bebas dari nafsu. Prinsip moral yang menjadi pusat etika Stoic adalah yang mendukung keyakinan pertumbuhan akal hanya datang dari hidup sesuai dengan alam dan logo, sama-sama, hanya dicapai melalui hidup sesuai dengan alam.

2. Dikotomi kendali

Menurut Manampiring, (2019, 37) dikotomi kendali mengacu pada penjelasan bahwa dalam hidup terdapat hal-hal yang berada di bawah kendali kita, seperti bagaimana kita berperilaku dan berpikir. Begitupun sebaliknya, terdapat pula hal-hal yang berada di luar kendali kita, seperti tindakan dan pikiran orang lain. Dalam konsep stoisisme, kebahagiaan hanya bisa didapatkan apabila kita berfokus pada hal-hal yang bisa kita kendalikan. Ryan Holiday, menggambarkan konsep dikotomi kendali sebagai berikut: “Kita tidak dapat mengendalikan apa dan bagaimana sesuatu terjadi. Yang bisa kita kendalikan adalah bagaimana kita bereaksi terhadap apa yang terjadi.” Dalam kehidupan sehari-hari tentu akan ada momen di mana kehendak kita tidak selaras dengan

kehendak semesta. Namun, sesuai dengan kajian filsafat stoisisme di atas, satu-satunya hal yang perlu menjadi fokus kita adalah mengendalikan aspek yang berada di bawah kontrol diri kita sendiri. Dengan begitu, maka secara perlahan kita akan bisa menyeimbangkan kehendak kita dengan kehendak semesta.

Dalam mengimplementasikan teori ini ada beberapa pola pikir yang dapat membantu suatu individu untuk menerapkan teori ini, yang disebut pola pikir S-T-A-R-S (Stop, Think and Asses, Respond), yaitu: 1) Stop (berhenti) artinya saat emosi negatif muncul, kita berhenti dulu dan tidak terbawa efek tersebut; 2) Think and Asses(dipikiran dan dinilai), setelah mendinginkan emosi negatif dalam diri kita dan dapat berfikir secara rasional, maka individu telah dijauhkan dari mengikuti emosi; dan 3) Respond (respon) sesudah kita menggunakan nalar kita secara rasional dalam melihat situasi di sekitar kita barulah kita mengambil tindakan atau reaksi apa yang akan kita lakukan

Dalam prosesnya tersebut, seseorang harus selalu memeriksa keadaan batinnya, memperhatikan apa-apa yang berada di bawah kekuasaan kontrolnya seperti hasrat, dorongan dan penilaian. Semuanya ini berada dalam dimensi internal manusia. Inilah yang perlu manusia latih dalam menghadapi setiap keadaan dalam kehidupannya. (Manampiring 2019, 24) Aktifitas ini tentu saja memberi kita pemahaman bahwa ketika dalam hidup kita mengalami kekecewaan, kesedihan ataupun penderitaan, maka yang perlu diperhatikan pertama kali adalah kemampuan perspektif kita terlebih dahulu. Kemudian, dengan hegemonikon-nya ia memilih persepsi atau kesan yang mesti disetujui atau ditolak sama sekali. Persepsi atau asertible yang adequate yang kemudian disetujui sebagai kesan yang valid untuk diterima.

Stoicism sangat menekankan pengelolaan yang benar terhadap internal diri kita agar tidak menyimpang dari *Rasio Universal*, kesalahan dalam penalaran akan berakibat mendatangkan emosi negatif. Inilah nilai moral yang terdapat dalam konsep Apatheia. (Saller, 2006, 11) Stoicism mengajarkan untuk senantiasa harmoni dengan Alam yang merupakan pra-kondisi untuk menemukan kebaikan. Kita harus meletakkan diri kita dalam perspektif kosmik dalam menyikapi segala yang di luar kita. Harmoni dengan Alam Semesta dengan demikian adalah harmoni dengan dirinya sendiri. Keutamaan bagi etika kaum Stoa terdiri dalam kesadaran akan kewajiban. Etika Stoa memang menekankan bahwa manusia harus bersikap keras

terhadap dirinya sendiri. Dengan demikian, latihan yang diajarkan *Stoicism* bukan hendak menghasilkan *career philosopher tetapi excellent person*.

Situasi negatif individu memang jika dologika memang terasa sulit apabila terjadi secara mendadak. Hal tersebut *stoicism* mengajarkan untuk mempersiapkan atau memprediksi kejadian yang akan datang yang dimaksudkan adalah ketika individu akan melakukan aktifitas maka perlu kiranya memikirkan sesuatu kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi agar untuk persiapan dan juga menyadari sesuatu apa yang harus di lakukan ketika situasi negatif itu terjadi, yang dari hal itu meminimalisir atau menghindari respon negatif seperti cemas, stress dan lain sebagainya. Selain itu dalam *Stoicisme* memiliki langkah-langkah untuk mengatasi emosi negatif atau situasi negatif apapun. Langkah-langkah tersebut stop, thinking dan assess, dan respond yang bisa disingkat S-T-A-R. (Manampiring 2019, 87) Stop maksudnya ketika terjadi atau individu mengalami emosi negatif maka individu melakukan pemberhentian akan dirisendiri atas emosi tersebut. Thinking dan Assess maksudnya setelah melakukan stop selanjutnya individu memikirkan hal yang lebih rasional, memanfaatkan akal dan berusaha untuk berpikir masuk akal untuk mencermati keadaan. Respond dan reaksi ini lanjutan dari thinking dan assess ini dapat berupa perkataan atau perilaku yang merupakan pilihan dari hasil menalar yang baik.

B. Analisis Perbedaan dan Persamaan Konsep Pengendalian diri Konseling REBT Dengan Konsep Pengendalian Diri Filsafat Stoicism

1. Persamaan

a. Membedakan Pikiran atau keyakinan Rasional Dengan Irasional

REBT dengan Stoicism dalam masing-masing kajiannya singkat penulis sebutkan sepatat dalam kehidupan khususnya kehidupan manusia itu harus menggunakan akalnya untuk berpikir sebagai kodrat atau hakikat manusia tersebut dikarunia sebuah akal untuk berpikir. manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur. Namun tak lepas manusia juga memiliki sisi berpikir irasional dan jahat. Pola berpikir manusia itu sangat dipengaruhi oleh emosi, demikian pula sebaliknya. Emosi adalah pikiran yang dialihkan dan diprasangkakan atau sebagai suatu proses sikap dan kognitif yang intrinsik.

Sedangkan pikiran-pikiran seseorang dapat menjadi emosi seseorang dan merasakan sesuatu dalam situasi tertentu pikiran seseorang.

REBT dan Stoicism memiliki pandangan pikiran, emosi, dan tingkah laku, ketiganya saling berkaitan, dengan gambaran seseorang ketika beremosi atau bertingkah laku pasti disertai dengan adanya proses berpikir, begitupun pola berpikirnya manusia itu juga bisa berlandasan atau disertai dengan emosi yang berkembang. (Still dan Dryden 2012, 16) Dalam hal ini emosi negatif dapat timbul karna proses berpikir individu yang negatif atau dalam istilah REBT dengan Stoicism adalah pikiran irasional.

Berdasarkan hal tersebut untuk mengendalikan diri dari emosi negatif dalam REBT terdapat Konsep ABC yang merupakan sebuah konsep keyakinan atau pikiran (B) atas sebuah peristiwa (A) baik yang terjadi pada diri pribadi individu atau ada kaitannya dengan orang lain yang keyakinan tersebutlah faktor pembentuk atau memiliki konsekuensi (C) berupa Emosi atau perilaku. Belief dan konsekuensi tersebut terbagi menjadi dua yaitu Rasional dan Irasional, jika keyakinan atau pikiran yang berkembang rasional maka konsekuensi yang muncul akan rasional begitupun kebalikannya jika yang berkembang irasional maka konsekuensi yang Muncul juga akan irasional.

Stoicism yang terdapat konsep dikotomi kendali dan mengendalikan persepsi dan interpretasi, konsep dikotomi kendali sendiri merupakan konsep yang membedakan atau membagi hal yang dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan, hal yang dapat dikendalikan tersebut merupakan internal pada pribadi individu seperti pikiran, perasaan atau emosi, dan tindakan pribadi manusia, adapun yang tidak dapat di kendalikan merupakan eksternal yang berkaitan dengan lingkungan sekitar seperti orang lain. (Manampiring 2019, 23) Pikiran yang merupakan bagian yang dapat dikendalikan dalam stoic seorang manusia perlu memahami bagaimana pikirannya berkembang karna berawal dari pikiran terkhusus pikiran rasional emosi negatif dapat muncul. Seseorang akan terhindar dari emosi negatif jika dapat mengendalikannya dengan membentuk pola pikir (persepsi) dan menilai akan suatu hal (interpretasi) dengan baik atau dengan logis.

b. Menentang pikiran dan keyakinan irasional

Terdapat sebuah istilah dalam stoicism yakni hidup selaras dengan alam yaitu mempergunakan akal berpikir rasional memusatkan kepada hal-hal yang

bersifat positif dan menjauhi sifat negatif seperti curiga, cemburu, baper, selalu sensitif, dan lain-lain. Dan selalu hidup dengan mengasah kebaikan yaitu kebijaksanaan, keberanian, keadilan, dan menahan diri dalam menanggulangi stress. Kebijaksanaan merupakan suatu cara menganggapi sesuatu yang dapat di kendalikan atau yang tidak bisa dikendalikan sekalipun. Lalu kebijaksanaan menurut filosofi stoa yaitu berpusat pada bagaimana cara kita menghadapi atau menanggapi dan menyelaraskan pada pemahaman terhadap persoalan yang timbul kepada diri kita sendiri bukan orang lain. (Salles 2006, 17) Biasanya persoalan yang muncul dalam hidup kita, selalu saja berurusan dengan situasi emosi yang tidak stabil, sehingga mendorong hati kita agar muncul kesalahpahaman, overthinking, kegelisahan, dan akhirnya stress.

Berdasarkan hal tersebut menggambarkan dalam filsafat Stoicism bahwa pikiran irasional perlu di tentang atau mengganti dengan hal yang rasional. Hal tersebut juga ada dalam REBT bahkan menjadi sebuah konsep yang di sebut dengan Dispute. Dispute sensiri merupakan D lanjutan dari Konsep ABC, konsep dispute dibuat untuk menentang pikiran atau keyakinan yang irasional atas sebuah peristiwa. Keyakinan yang rasional dan irrasional dalam diri individu tentang peristiwa atau pengalaman-pengalaman yang mengaktifkan sistem keyakinan mereka akan saling bertentangan dan keyakinan yang rasional bertugas secara aktif untuk menolak keyakinan yang irrasional yang terdapat dalam diri individu.

2. Perbedaan

a. Mekanisme penilaian peristiwa

Stoicism sebenarnya memiliki model tiga tahap yang serupa dengan Ellis, tetapi penekanannya sedikit berbeda. Misalnya, Epictetus menjelaskan proses ini, A : Ada suatu peristiwa, seperti terjebak dalam badai di laut, yang secara otomatis memicu reaksi refleksif emosional tertentu dan pikiran otomatis, seperti perasaan cemas dan mabuk laut, dan lainnya. B : Kita menanggapinya dengan keyakinan , atau lebih tepatnya penilaian nilai, bahwa apa yang terjadi pada dasarnya buruk dan berbahaya bagi sifat kita sendiri C : Pikiran dan perasaan awal kita kemudian meningkat menjadi hasrat atau emosi irasional yang meledak-ledak (disebut nafsu) dan kita menjadi berlebihan kesal dengan keadaan.

Bagi Stoicism, jenis penilaian khusus itulah yang menjadi akar penyebab gangguan emosi, dan masalah perilaku tertentu dalam hidup. Sederhananya, bisa digambarkan sebagai menilai hal-hal di luar dan didalam kendali tergolong baik atau buruk. Perbedaannya dengan REBT sistem penilaian atau keyakinan yang di bangun berupa keyakinan yang menyebabkan kesusahan atau irasional dan satu lagi yang tidak atau rasional. Sedangkan dalam Stoicism pada selaras dengan alam dan dikotomi kendali penilaian yang di bangun adalah penilaian atau keyakinan atas nilai dari peristiwa, dalam hal ini peristiwa ada yang bernilai baik dan juga ada yang bernilai buruk, dan pikiran manusia bernilai bisa baik dan juga bisa buruk sehingga dalam Stoicism peristiwa pun dapat menjadi penyebab utama terjadinya emosi negati.

C. Analisis Implikasi Konsep Pengendalian Diri Rational Emotive Behavior Therapi dan Konsep Pengendalian Diri Filsafat Stoicism dalam Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan Konseling Islam tidak hanya berorientasi pada upaya pemecahan masalah, akan tetapi lebih berorientasi pada pencapaian perwujudan diri sebagai manusia seutuhnya, mewujudkan diri sesuai dengan hakekatnya sebagai manusia yang sempurna, selaras dengan perkembangan unsur dirinya, pelaksanaan fungsi sebagai makhluk religius, individu, sosial dan berbudaya (Faqih 2001: 35). Bimbingan Konseling Islam bertujuan untuk dapat mencapai mengembangkan potensi fitrah yang dimilikinya, agar senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga mampu memunculkan kesadaran, pengetahuan dan memecahkan permasalahan yang dihadapinya dengan cara yang mandiri sehingga kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat dapat tercapai. Upaya merealisasikan kebahagiaan hidup dapat dilakukan apabila manusia mampu menyelesaikan setiap persoalan hidup yang dihadapi dengan tepat dan efektif sesuai dengan keadaan gejala-gejala kejiwaan yang sedang terjadi (aspek psikologis individu) (Jumantoro 2001: 20).

Salah satu persoalan hidup yang sangat berkaitan dengan gejala kejiwaan seseorang adalah emosi. Manusia sebagai makhluk biologis manusia mempunyai potensi nafsu, yaitu al hawa dan assyahwat. Syahwat adalah dorongan seksual, kepuasan-kepuasan yang bersifat materi duniawi yang menuntut untuk selalu dipenuhi dengan cepat dan memaksakan diri serta cenderung melampaui batas. Al Hawa adalah dorongan yang tidak rasional, cenderung membenarkan segala cara, tidak adil yang terpengaruh oleh kehendak

sendiri, rasa marah atau kasihan, hiba atau sedih, dendam atau benci yang berupa emosi atau sentimen.

Kondisi ini merupakan problem yang sering dihadapi oleh manusia tanpa memandang status usia, namun seorang manusia diperuntukan untuk dapat mengendalikan dirinya baik hubungannya dalam diri, orang lain, sosial, dan juga hubungannya dengan Allah, dimana hal tersebut yang dapat mengkategorikan manusia sebagai pribadi yang sehat. Al Halik (2020, 86) menyebutkan Individu yang sehat atau yang bahagia adalah individu yang merasa puas dengan hidupnya dan jarang merasakan emosi yang tidak mengenakan seperti sedih atau marah. Manusia mempunyai potensi akal untuk berpikir secara rasional dalam mengarahkan hidupnya, maka dari itu diperuntukan untuk memberfungsikan akal dan kalbunya dalam mengendalikan nafsu dan membebaskan diri dari emosi negatif, manusia juga memiliki kesadaran diri (as-syu'ru), memiliki kebebasan menentukan pilihan serta tanggung jawab baik terhadap sesama makhluk maupun kepada Allah SWT, mampu menjadikan hati nurani yang dilandasi iman sebagai kontrol diri dalam setiap gerak dan kerja (ihsan), serta selalu berusaha mengubah diri sendiri ke arah yang lebih baik, memiliki sikap tawakkal, serta mampu bersyukur atas apa yang ada dan atau menerima diri sendiri (qanaah).

Bimbingan konseling Islam dapat membantu individu yang mengalami kesulitan atau kurang pengendalian diri akan emosi emosi yang ada, begitupun seorang dai dalam dakwah sangat dapat untuk membantu seorang mad'u atau klien dengan membimbing mengarahkan untuk dapat mengendalikan, mengatasi emosi negatif, mengingat keilmuan dakwah terdapat model irsyad yang bimbingan dan konseling islam pun termasuk kedalam disiplin irsyad. adapun mekanisme pengendalian emosi yang biasanya digunakan sebagai langkah terapi untuk membantu konseli menyelesaikan masalah-masalah emosinya sebagai berikut:

1. Displacemen

Displacement, Merupakan suatu teknik berupa pengalihan energi emosi dalam bentuk aktivitas positif yang lainnya. Pengalihan aktivitas berupa displacement dapat dilakukan dengan beberapa cara diantaranya yaitu rasionalisasi dan kalimah toyyibah.

Pertama, Katarsis merupakan suatu istilah yang mengacu pada pelampiasan emosi atau pengalihan perasaan atau emosi kepada aktivitas positif yang lain, dan dalam banyak hal bermanfaat mengurangi agresi, ketakutan, atau kecemasan. Seperti dengan mengalihkan perhatiannya kepada aktivitas-aktivitas yang bernuansa positif seperti bersih-bersih rumah, membaca buku, berolahraga, mengaji dan lain sebagainya.

Kedua, Rasionalisasi yang dimaksud disini adalah mempersepsikan suatu kejadian yang tidak mengenakkan dengan suatu persepsi yang positif. (Hidayanti 2013, 96) Misal, seseorang yang tidak berhasil mencapai target dalam usaha perdagangannya umumnya akan merasa sedih dan hatinya tidak akan tenang, namun dapat menjadi tenang apabila dalam dirinya orang tersebut melakukan rasionalisasi seperti berucap atau berpikir kepada dirinya sendiri maupun pada oranglain ”tidak apa-apa , disyukuri saja mungkin rejeki hari ini adalah rejeki yang terbaik yang diberikan oleh Allah Swt kepada saya”. dalam konsep islam rasionalisasi sebagaimana yang dimaksud dalam hal ini adalah bentuk rasa neriman dan berbaik-sangka khusnudhon kepada Allah Swt atas segala yang terjadi dan segala yang telah diberikan oleh Allah Swt.

Ketiga, dzikrullah merupakan mekanisme pengendalian emosi yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk meredam emosi negatifnya. Dengan berdzikir, menyebut nama-nama Allah, beristighfar, bersholawat dan kalimah-kalimah thoyyibah yang lainnya hati akan terasa semakin tenang dan emosi semakin mereda dan dapat terkendalikan. Dzikir adalah suatu jenis ibadah yang menyatukan ucapan, hati, dan tidak mengenal batas waktu. Berpikir bukanlah ibadah yang dilakukan dengan lisan, tetapi dilakukan dengan hati (dzikir yang paling utama) (Sucipto 2020, 61). Namun, jika tidak bisa dilakukan dengan keduanya, maka sebaiknya berzikir dengan hati. Posisi dzikrullah yang baik adalah dalam keadaan suci, berwudhu lalu duduk menghadap kiblat, sholat sunnah kemudian dilanjutkan dengan membaca wirid atau berdzikir kepada Allah Swt dengan senyaman mungkin.

2. Mekanisme model cognitive adjusmen

Merupakan penyesuaian antara pengalaman dan pengetahuan yang tersimpan dalam otak dengan upaya memahami masalah yang muncul. merupakan cara yang bisa dipakai untuk menilai sesuatu menurut paradigma subyek yang dapat disesuaikan dengan pemahaman yang dikehendaki, antara lain dalam bentuk atribusi positif dan, empati.

Pertama, atribusi positif atau yang sering dikenal dengan istilah khusnudzon, Atribusi positif (husnuzhann) adalah suatu mekanisme yang menempatkan persepsi berada dalam pandangan yang positif. Setiap masalah selalu dilihat dari aspek positifnya, dan mencoba menyingkirkan sisi-sisi negatifnya. Rasulullah sendiri selalu mengajarkan umatnya berpikir dan beratribusi positif, baik kepada Allah maupun sesama manusia, karena hal itu merupakan bagian dari ibadah. Husnuzhan terhadap

Allah SWT dan manusia memungkinkan manusia untuk selalu berpikir positif sehingga individu dapat mempertahankan dan mengendalikan emosi positif dan meningkatkan sistem kekebalan (Murtadho 2022, 37). Atribusi kognitif dalam hal ini adalah seseorang mengubah pola pikirnya agar senantiasa berpikir positif terhadap hal apapun yang akan dilakukannya. Seperti contoh, bekerja tidak selalu soal seberapa uang yang didapatkan, namun bekerja adalah ibadah jadi berapapun gajinya karena diniati ibadah akan tetap berpahala.

Kedua, empati merupakan kepedulian seseorang terhadap permasalahan orang lain. Simpati dan empati memiliki perbedaan. Perbedaan tersebut terletak pada intensitasnya. Jika kita sekedar mencoba mengetahui persoalan orang lain, maka kita tengah bersimpati. Tetapi jika mencoba memahami persoalan dan psikis orang lain lebih jauh dan mendalam menurut cara pandangnya, maka hal tersebut dinamakan berempati. Empati merupakan suatu mekanisme atau teknik yang dapat diterapkan seseorang untuk mengendalikan emosinya. Contoh ketika ada teman yang mendapatkan masalah dan teman yang lainnya memiliki rasa empati terhadap masalah yang sedang dialami oleh temanya, maka seseorang akan muncul emosi positifnya dan ada i'tikad baik

3. Mekanisme pengendalian emosi dengan strategi Coping

Coping dimaknai sebagai tindakan seseorang dalam menanggulangi, menerima atau menguasai suatu kondisi yang tidak diharapkan (masalah). Mekanisme coping bisa diperoleh dengan proses belajar (Hidayanti 2013, 94), dalam teori psikologi, terdapat dua strategi coping, yaitu emotional focus coping yang berarti fokus penanggulangan pada emosi yang dirasakan, dan problem focus coping yang secara singkat berarti fokus penanggulangan pada masalah yang dihadapi. Adapun dalam ajaran Islam terdapat tiga mekanisme dalam pengendalian emosi dan menanggulangi masalah, yakni mekanisme sabar dan syukur serta pemaafan. Sabar adalah jalan terbaik agar seseorang tidak larut dalam emosi negatif. Selain sabar, ajaran Islam melalui juga mengajarkan tentang pentingnya pengendalian emosi dengan cara banyak bersyukur. Syukur merupakan bentuk pengakuan dalam keadaan sadar bahwa segala kenikmatan berasal dari Allah dan akan kembali kepada-Nya kapanpun dan dimanapun tempatnya. Sikap ini dapat menjaga seorang mukmin dari sikap berlebihan (euforia) saat mendapatkan nikmat dan menjaga seseorang agar tidak mudah putus asa dan frustrasi dalam menerima kesulitan. Selain bersabar dan bersyukur strategi pengendalian berbasis coping juga dapat dilakukan dengan mekanisme pemberian

maaf terhadap diri sendiri maupun orang lain. Memberi maaf tidak akan menjadikan diri kita rendah, namun memaafkan diri sendiri dan orang lain akan dapat menentramkan jiwa dan emosi serta menjaga keharmonisan hubungan antar orang dengan orang lain.

Mekanisme diatas selaras dengan konsep pengendalian diri yang terdapat dalam konseling *raisional emotive behavior therapy* dan filsafat *Stoicism*. Ketika dalam REBT dan stoicism menekankan untuk berfikir rasional, hal tersebut berkaitan dengan mekanisme *cognitive adjusmen* yang di dalamnya terdapat konsep *husnuzhan* serta atribusi kognitif dengan mengubah pola pikir agar senantiasa berpikir positif yang hal tersebut juga di sebutkan dalam REBT dan *Stoicism* dalam konsep membagi pikiran rasional dan irasional serta mengendalikan persepsi dan intervensi.

Konsep dikotomi kendali yang di dalamnya terdapat teknik STAR (*Stop, Thinking and Asses, Respond*), kiranya berkaitan atau saling bersinergi dengan mekanisme strategi koping fokus terhadap emosi atau masalah yang sedang terjadi serta dengan sabar dan syukur, contoh ketika terjadi emosi negatif berupa cemas karna hujan, cobalah berhenti (stop) dengan berdiam sejenak lalu (thinking and Asses) pikirkan apakah emosi negatif tersebut baik atau tidak atau pikirkan apakah perlu karna hujan saja sampai membuat cemas lalu cobalah bersikap tenang dan berpikir positif beryukur atau sabar hingga muncul respond yang benar-benar emosi negatif perlahan hilang.

Konsep-konsep pengendalian diri dalam REBT dengan *Stoicism* sudah terlibat dalam mekanisme pengendalian diri di atas, bahkan dapat menjadi penyempurna, sehingga meminimalisir terjadinya kelemahan-kelemahan yang mungkin terdapat pada proses mengatasi masalah pengendalian diri dan emosi negatif melalui bimbingan konseling Islam atau dakwah Islam.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan beberapa uraian di atas tentang konsep pengendalian diri konseling rational emotive behavior therapy dengan filsafat *stoicism* dan implikasinya dalam bimbingan konseling Islam, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Pengendalian diri sangat penting bagi kita untuk bisa membangun pijakan menjalani kehidupan sehari-hari. *Stoicism* dan REBT berusaha meluruskan pikiran-pikiran yang tidak sesuai akan sebuah peristiwa. REBT sebuah terapi yang menangani permasalahan emosi dan perilaku, dengan Konsep ABCD menggambarkan pengendalian diri, A sebagai peristiwa, B yaitu keyakinan atau tanggapan berupa rasional dan irasional atas peristiwa, dari belief muncul respon yang timbul (C) baik rasional atau irasional tergantung bagaimana keyakinannya. Sedangkan *Stoicism* dengan konsep selaras dengan nalar rasio, dikotomi kendali dan mengendalikan persepsi dan intervensi, dimana individu manusia harus meyakini akan potensi diri dan meyakini bahwa kuasa atas dirinya adalah dirinya sendiri dan apa yang dapat dia kontrol adalah apa yang ada dan dimiliki oleh dirinya seperti pikiran dan perilakunya.
2. Persamaan pertama, antara konsep pengendalian diri konseling rasional Emotive behavior therapy dengan filsafat Stoicism yaitu membedakan pikiran dan keyakinan rasional dan irasional yaitu REBT mendorong untuk membedakan mana yang rasional dan mana yang irasional dalam proses ABCD. B Belief dan C konsekuensi tersebut dibagi menjadi dua yaitu Rasional dan Irasional. Sedangkan Stoic dengan konsep dikotomi kendali yaitu membedakan atau membagi hal yang dapat dikendalikan dan tidak, serta dengan mengendalikan persepsi dan interpretasi. Persepsi yaitu pola pikir dan interpretasi yaitu penilaian. Kedua, menentang pikiran irasional. REBT terbentuk pada konsep D sebagai dispute irrational belief sedangkan dalam Stoicism terdapat dalam konsep selaras alam yang menegaskan untuk berpikir khususnya berpikir sebagai menghadapi atau menanggapi dan menyelaraskan yang irasional dengan rasional. Konsep pengendalian diri konseling rasional Emotive behavior therapy dengan konsep pengendalian diri filsafat Stoicism juga terdapat perbedaan dalam mekanisme penilaian peristiwa dalam sistem penilaian atau keyakinan REBT berupa keyakinan yang menyebabkan irasional dan rasional atas peristiwa. Sedangkan dalam

Stoicism penilaian yang di bangun adalah penilaian atau keyakinan atas nilai dari peristiwa dalam arti nilai peristiwa ada yang baik dan ada yang buruk sama seperti pikiran manusia sehingga dalam Stoicism bukan hanya pikiran yang menjadi penyebab terjadi emosi melainkan peristiwa juga dapat menjadi penyebab utama terjadinya emosi negatif.

3. Bimbingan Konseling Islam bertujuan untuk dapat mencapai mengembangkan potensi fitrah. Salah satu persoalan hidup yang berkaitan dengan gejala kejiwaan seseorang adalah emosi. Manusia sebagai makhluk biologis manusia mempunyai potensi nafsu, yaitu al hawa dan assyahwat. Berikut mekanisme pengendalian emosi yang biasanya digunakan dalam bimbingan dan konseling:
 - a. Displacemen yakni pengalihan energi emosi dalam bentuk aktivitas positif. Pengalihan aktivitas berupa displacement dapat dilakukan dengan beberapa cara diantaranya yaitu rasionalisasi dan kalimah toyyibah.
 - b. Mekanisme model cognitive adjusmen, menilai sesuatu menurut paradigma subyek yang dapat disesuaikan dengan pemahaman yang dikehendaki, antara lain dalam bentuk atribusi positif atau husnudzan dan empati..
 - c. Mekanisme pengendalian emosi dengan strategi Coping, tindakan seseorang dalam menanggulangi, menerima atau menguasai suatu kondisi yang tidak diharapkan (masalah). Dalam psikologi, terdapat dua strategi coping, yaitu emotional focus coping yang berarti fokus penanggulangan pada emosi yang dirasakan, dan problem focus coping yang secara singkat berarti fokus penanggulangan pada masalah yang dihadapi. Adapun dalam ajaran Islam terdapat tiga mekanisme dalam pengendalian emosi dan menanggulangi masalah, yakni mekanisme sabar dan syukur serta pemaafan.

B. Saran-saran

1. Filsafat *Stoicism* adalah aliran filsafat yang bersifat komprehensif, praktis, integratif, dan sistematis. Meskipun berusia lebih dari 2000 tahun pada zaman Romawi-Yunani Kuno, namun menurut pandang penulis masih sangat relevan apabila digunakan di jaman sekarang untuk berbagai kalangan. Selain itu penulis menilainya sangat cocok untuk dikaji dan didiskusikan dalam ranah kajian Bimbingan dan Konseling, dengan pertimbangan untuk memperkaya wawasan teoritis dan praktis yang kekinian (up to date).

2. Filsafat *Stoicism* memiliki banyak pandangan dan cara-cara menjalani hidup bahagia baik secara pemikiran atau pun praktek. Penelitian ini hanya berfokus dalam ranah deskripsi, dalam hal ini kiranya untuk penelitian selanjutnya yang membahas baik korelasi *Stoicism* dengan REBT atau *Stoicism* dengan bimbingan konseling, menurut pandang penulis perlu halnya dilakukan implementasi lapangan.
3. Layanan Bimbingan dan Konseling baik Islam atau umum dapat mengembangkan dan menyusun sebuah format layanan pengendalian diri atau pun pengembangan diri dengan konten berupa teknik-teknik dan cara-cara yang berasal dari Filsafat *Stoicism* dengan menambah muatan-muatan Islam teruntuk BKI. Dengan pertimbangan mengkolaborasi sehingga dapat saling melengkapi dan menjadi muatan keilmuan yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

Buku-buku

- Amin, Munir Samsul. *Bimbingan dan konseling Islam*. Jakarta: Amzah, 2010.
- Anugrahbayu. *Stoisisme*. Jakarta: Filsafat Driyakara, 2013.
- Bakhtiar, Amansal. *Filsafat Ilmu: Edisi Revisi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012.
- Bungim, Burhan. *Analisis data penelitian kualitatif*. Surabaya: PT. Raja Grafindo, 2003.
- Chaplin. *Kamus lengkap psikologi*. Dialihbahasakan oleh Kartono dan Kartini. Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2015.
- Corey, Gerald. *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Dialihbahasakan oleh E. Koswara. Bandung: PT. Refika Aditama, 2013.
- Darwis. *Filsafat ilmu pengetahuan perspektif Barat dan Islam*. Banda Aceh: Bandar Publishing, 2019.
- David, Daniel, Steven J, dan Albert Ellis. *Rational and irrational beliefs : research, theory, and clinical practice*. New York: Oxford University Press, Inc, 2010.
- Dryden, Windy, dan Neenan M. *Rational Emotive Behavior Therapy : 100 Key Points & Techniques*. London & New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2006.
- Ellis, Albert, dan Mike Abrams. *Personality theories: critical perspectives*. California: Sage Publications, Inc, 2009.
- Ellis, Albert, dan Windy Dryden. *The Practice Of Rational Emotive Behavior Therapi: Second Edition*. New York: Springer Publishing Company, 2007.
- Faqih, Rahim Ainur. *Bimbingan dan konseling dan Islam*. Yogyakarta: UII Press, 2001.
- Fattah H, dan Fendy S. *Filsafat ilmu psikologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2019.
- Flanagan, J. Sommers, dan R. Sommers Flanagan. *The challenge of counseling teens: Counselor behaviors that reduce resistance and facilitate connection*. North Amherst: Microtraining Associates, 2004.
- Ghufron, M. Nur, dan Rini Risnawita. *Teori Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- Hamdani, Bakran. *Konseling dan psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2006.
- Harahap, Syahrin. *Metodelogi study tokoh pemikiran Islam*. Jakarta: Prenada Media, 2011.
- Hartono, dan Boy Soedarmadji. *Psikologi konseling Edisi Revisi*. Jakarta: Kecana Prenada Media Group, 2013.
- Hellen. *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Ciputat Pers, 2002.
- Holiday, Ryan, dan Stephen Hanselman. *The Daily stoic: 366 Meditations on wisdom, perseverance, and the art of living*. New York: Penguin, 2016.

- Jones, Richard Nelson. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Dialihbahasakan oleh Helly dan Sry Mulyantini. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Komalasari, Gantiana, Eka Wahyuni, dan Karsih. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks, 2011.
- Latipun. *Psikologi konseling, edisi 4*. Malang: UMM Press, 2015.
- Long, A. A. *A Stoic and Socratic Guide to Life*. New York: Oxford University Press, 2002.
- Lubis, Namora Lamongga. *Memahami dasar-dasar Konseling dalam teori dan praktek*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013.
- Luhur, Alif Budi. *Imam Al-Ghazali dan pentingnya mengendalikan diri sendiri*. Sabtu Oktober 2018. <https://islam.nu.or.id/khutbah/imam-al-ghazali-dan-pentingnya-mengenal-diri-sendiri-Lu3zG> (diakses Februari 10, 2023).
- Manampiring, Henry. *Filosofi Teras: Filsafat Yunani Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara, 2019.
- Muhajir, Noeng . *Metodelogi penelitian kualitatif, edisi 3*. Yogyakarta: Rake Sarasin, 1998.
- Musnamar, Tohari. *Dasar-dasar konseptual bimbingan dan konseling islami*. Jakarta: UII Press, 1992.
- Nelson, Richard. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi, terjemah Helly dan Sri Mulyantini, .: Dialihbahasakan oleh Helly dan Sri Mulyantini*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Nurhakim, Amin. *Dua penyebab rusaknya hati menurut Al-Muhasabi*. Sabtu Oktober 2018. <https://islam.nu.or.id/tasawuf-akhlak/dua-penyebab-rusaknya-hati-menurut-al-muhasabi-ERVwc> (diakses februari 10, 2023).
- Paul, Edward. *The encyclopedy of philosophy*. New York: Macmillan Publishing Co, 1967.
- Prayitno, dan Erman Amti. *Dasar-dasar bimbingan dan konnseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1994.
- Raymond, dan Windy Dryden. *A practitioners guide to rational emotive behavior therapy, Third Edition*. New Yor: Oxford University Press, 2014.
- S. Praja, Juhaya. *Aliran-airan filsafat dan etika*. Jakarta: Kencana, 2008.
- Saefuddin. *Desekularisasi Pemikiran: landasan Islamisasi*. Bandung: Mizan, 1998.
- Salles, Ricardo. *God and Cosmos in Stoicism*. New York: Oxford University Pres, 2009.
- Sellars, John . *Stoicism*. Durham: Acumen, 2006.
- Shodiq, Amin Ja'far. *Sikap Asketis Dalam Filsafat Stoisisme Dan Tasawwuf (Studi Komparatif Konsep Apatheia Dengan Zuhud)*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2019.
- Soewadji, Jusuf. *Pengantar metodologi penelitian*. Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012.

- Still, Arthur, dan Windy Dryden. *The historical and philosophical context of rational psychotherapy: The legacy of Epictetus*. New York: Ro, 2012.
- Sugiyono. *Metode penelitian pendidikan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Surahman, Winarno. *Dasar-dasar teknik Research*. Bandung: Transito, 1975.
- Suriasumantri, Jujun. *Filsafat Ilmu Sebuah Pengantar Populer, .* Jakarta: Karya Uni Press, 1993.
- Suryabrata, Sumadi. *Metodologi penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1995.
- Susanto. *Filsafat ilmu: suatu kajian dalam dimensi ontologis, epistemologis, dan aksiologis*. Jakarta: Bumi Aksara, 2011.
- Sutoyo, Anwar. *Bimbingan dan Konseling Islami: teori dan praktik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar , 2013.
- Syafii, Inu Kencana. *Pengantar filsafat, cetakan 1*. Bandung: Refika Aditama, 2004.
- Tohari. *Metode penelitian kualitatif (dalam pendidikan dan bimbingan konseling)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012.
- Wibowo, Setyo. *Ataraxia: hidup bahagia menurut Stoikisme*. Yogyakarta: PT. Kanisius, 2019.
- William, Irvine. *Guilde to the good life: the ancient art of Stoic joy*. New York: Oxford University Press, 2009.
- Yulia, Singgih, dan D. Gunarsa. *Psikologi untuk membimbing*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2002.

Jurnal

- Bernard, dan Michael E. "Albert Ellis: Unsung hero of positive psychology." *The Journal of Positive Psychology* 5 (2010): 20-30.
- Cavanna, dan Andrea E. "Stoic philosophy and psychotherapy: Implications for neuropsychiatric conditions." *Dialogues in Philosophy, Mental & Neuro Sciences* 12 (2019): 10-24.
- Fajrin, Dinella Irawati, Hasan Mud'is, dan Yulianti. "Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme." *Riset Agama* 2 (2022): 162-180.
- Froggatt, Wayne. ". A Brief Introduction To Rational Emotive Behaviour Therapy." *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behaviour Therapy* 3 (2005): 1-14.
- Halik, Al. "A counseling service for developing the qona'ah attitude of millennial generation in attaining happiness. Vol 1 No 2." *Journal of Advanced Guidance and Counseling* (2020): 82-100.

- Hidayanti, E. "Strategi coping stress perempuan dengan HIV/AIDS. Vol 9 No 1." Sawwa: Jurnal Studi Gender, i2013), 89-106.
- Khasanah, Hidayatul, Yuli Nurkhasanah, and Agus Riyadi. "Metode Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menanamkan Kedisiplinan Sholat Dhuha Pada Anak Hiperaktif Di Mi Nurul Islam Ngaliyan Semarang. Vol 36 No 1." Jurnal Ilmu Dakwah (2017): 1-25.
- Komarudin. "Mengungkap landasan filosofis keilmuan bimbingan konseling Islam., Vol 17 No 2." *International Journal Ihya' 'Ulum Al-Din* (2015): 209-232.
- Mufid, Abdul. "Moral and spiritual aspects in counseling: Recent development in the West. Vol 1 No 1." *Journal of Advanced Guidance and Counseling* (2020): 1-22.
- Murtadho, A., Hidayanti, E., Fakhri, M., Masri, S., Purwanti, K. L., Algifahmy, A. F., & Hakim, L. "Religious Coping for Covid-19 Patients: Islamic Approaches. Vol. 17 No 1." *Journal of Al-Tamaddun*, (2022), 31-42.
- Nurkhasanah, Yuli, and Anila Umriana. "Peranan bimbingan konseling islam dalam meningkatkan moral narapidana anak: studi pada BAPAS Kelas I Semarang. Vol 12 No 2." *Sawwa: Jurnal Studi Gender* (2017): 207-224.
- Qamar, Tania, Saralah Devi Mariamdarani Chethiyar, and Muhammad Ali Equatora. "Perceived stress, emotional intelligence and psychological wellbeing of mental health professionals during covid-19 in Pakistan. Vol 3 No 1." *Journal of Advanced Guidance and Counseling* (2022): 14-31.
- Riyadi, Agus, Abdullah Hadziq, and Ali Murtadho. "Bimbingan Konseling Islam Bagi Pasien Rawat Inap Di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang." *Jurnal SMART (Studi Masyarakat, Religi, dan Tradisi)* 5.1 (2019): 85-99.
- Riyadi, Agus, and Hendri Hermawan Adinugraha. "The Islamic counseling construction in da'wah science structure. Vol. 2 No 1." *Journal of advanced guidance and counseling* (2021): 11-38.
- Sari, Mustika, dan dkk. "Pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) untuk mengatasi self image negatif pada remaja : studi library research." *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial* 1 (2023): 443-451.
- Sucipto, Ade. "Dzikir as a therapy in sufistic counseling. Vol 1 No 1." *Journal of Advanced Guidance and Counseling* (2020): 58-67.
- Robertson, Donald. "Stoic Philosophy A Cognitive-Behavioral Therapy." *The Behavior*, 2019: 42-50.

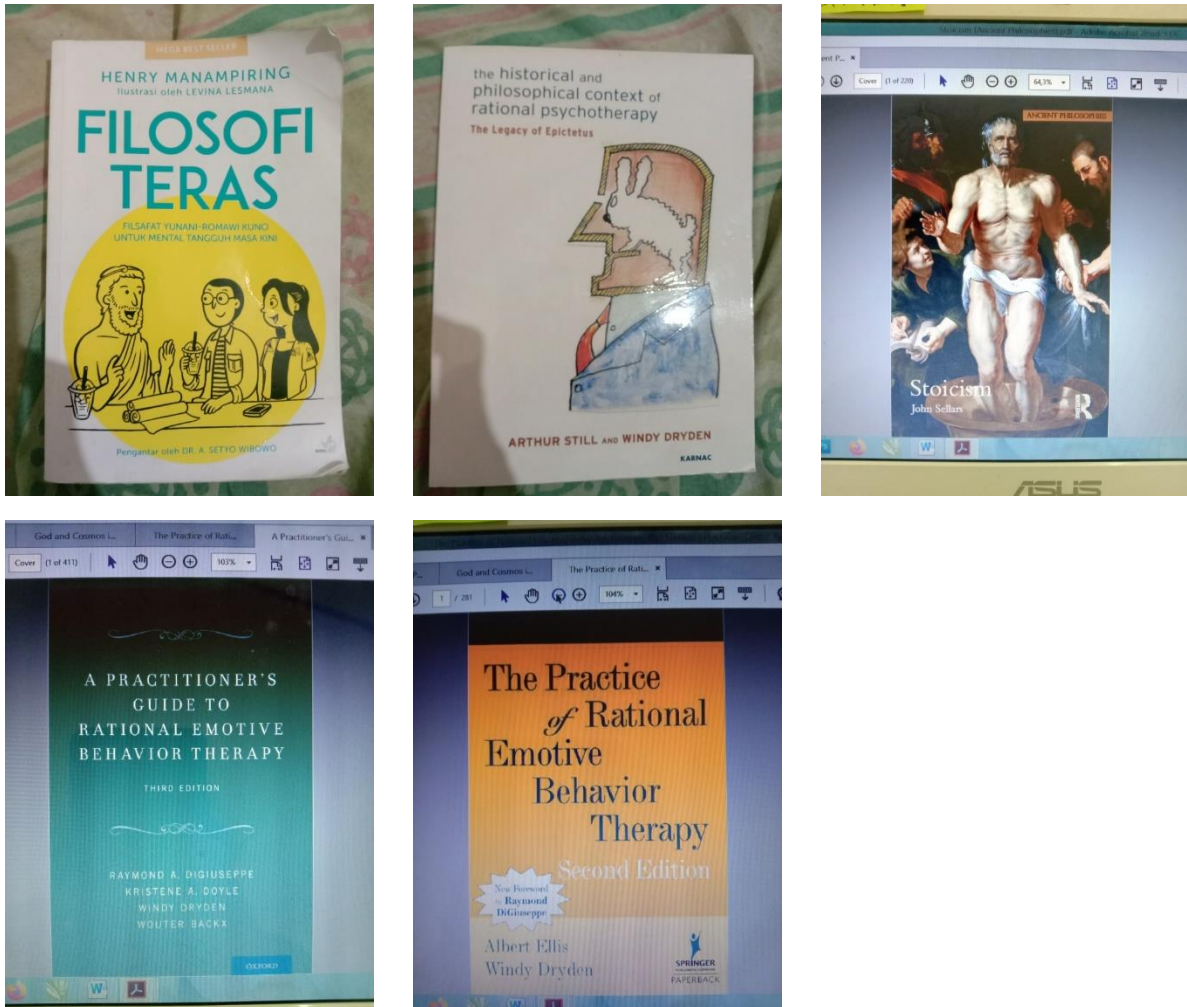
Website

- Luhur, Alif Budi. *Imam Al-Ghazali dan pentingnya mengendalikan diri sendiri*. Sabtu Oktober 2018. <https://islam.nu.or.id/khutbah/imam-al-ghazali-dan-pentingnya-mengenal-diri-sendiri-Lu3zG> (diakses Februari 10, 2023).

Nurhakim, Amin. *Dua penyebab rusaknya hati menurut Al-Muhasabi*. Sabtu Oktober 2018.
<https://islam.nu.or.id/tasawuf-akhlak/dua-penyebab-rusaknya-hati-menurut-al-muhasabi-ERVwc> (diakses februari 10, 2023).

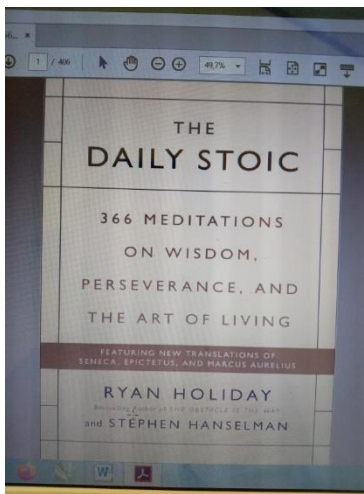
LAMPIRAN

Gambar 1. Buku-buku utama



Gambar 2. Buku-buku Pendukung





RIWAYAT HIDUP



Mohamad Aziz (1901016142) adalah mahasiswa jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. Penulis lahir di desa Mandala, Kecamatan Dukupuntang, Kabupaten Cirebon Provinsi Jawa Barat pada 30 Juni 2001

Penulis menyelesaikan pendidikan formal sebagai berikut:

Pertama, jenjang pendidikan Sekolah Dasar di SDN 2 Mandala lulus pada tahun 2013. Kedua, Madrasah Tsanawiyah di Mts Putra 1 Buntet Pesantren Cirebon lulus pada tahun 2016. Ketiga, Madrasah Aliyah di MA NU Putra Buntet Pesantren Cirebon lulus pada tahun 2019. Keempat, UIN Walisongo Semarang.

Semarang, 12 Mei 2023

Mohamad Aziz Adinullah

NIM 1901016142