BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konseling *Rational Behaviour Therapy* (REBT) Berbasis Islam

1. Konseling

Selama bertahun-tahun, definisi konseling mempunyai definisi yang membingungkan. Pada Oktober 1997, Dewan kehormatan *America Counselling Association* (ACA) sebagai organisasi besar, sebagai wadah para konselor dunia membakukan istilah konseling ini dalam artian konseling profesional. Mereka merumuskan istilah praktik konseling profesional adalah: Aplikasi kesehatan mental, prinsip-prinsip psikologi, atau perkembangan manusia, melalui intervensi kognitif, afektif, perilaku, atau sistemis, untuk menangani kesejahteraan, pertumbuhan pribadi atau perkembangan karir, serta kelainan.[1]

Selain mendefinisikan konseling secara umum, ACA juga mendefinisikan konseling berdasarkan spesialisasi nya, antara lain melingkupi, konseling sekolah, keluarga, mahasiswa kesehatan mental, rehabilitasi sosial, lansia perkawinan, kecanduan, dan karier. Spesialisasi ini dibangun atas dasar premis "semua konselor profesional

[1]Samuel T Gladding, *Konseling Profesi Yang Menyeluruh*, (Jakarta : Indeks, 2012), hlm.8

harus terlebih dahulu memenuhi persyaratan praktisi umum dan konseling profesional".[2]

Selanjutnya istilah konseling dalam beberapa literatur disebutkan bahwa akar kata berasal dari bahasa Inggris yakni *counselling* yang padanan kata Indonesia nya adalah konseling. Lebih lanjut beberapa tokoh mengemukakan pendapatnya tentang konseling adalah sebagai berikut:[3]

a) Arthur Jones memberikan penjelasan bahwa konseling adalah sebuah proses membantu individu (klien) untuk memecahkan masalah-masalahnya dengan cara interview.
b) I. Jumhur dan Moh. Surya mengatakan konseling merupakan salah satu teknik pelayanan dalam bimbingan secara keseluruhan, yaitu dengan memberikan bantuan secara individual.
c) W.S Winkle memaparkan bahwa konseling merupakan suatu saluran bagi pemberian bimbingan. Dalam rangka konseling diadakan diskusi/pembicaraan antara seorang penyuluh (konselor) dengan satu orang atau dengan beberapa orang sekaligus (klien)

Dari beberapa uraian tokoh tersebut dapat diketahui bahwa konseling diberikan kepada satu orang atau beberapa orang sekaligus

[2] Samuel T Gladding, *Konseling*.., hlm.8-9
[3] Elfi Mu'awanah, *Bimbingan Konseling*, (Jakarta: Bina Ilmu, 2004) hlm. 6

melalui tatap muka dan wawancara untuk mengatasi permasalahan yang dialami klien.

2. *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) adalah salah satu dari pendekatan dalam konseling. Pendekatan ini dikembangkan oleh Albert Ellis. Pada tahun 1995, Ellis mencoba untuk mengombinasikan teori-teori humanistic, filosofi dan behavioural. Penggabungan ini pada gilirannya memunculkan pendekatan atau teori, *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT). Pada tahun 1996 *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) merupakan terapi yang pertama kali menggunakan cara berpikir rasional. Alhasil dari kejadian tersebut Ellis digelari sebagai bapak *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT).[4]

Goerge dan Cristiani dalam Hartono mengatakan bahwa *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) ini menekankan pada proses berfikir konseli yang dihubungkan dengan perilaku serta kesulitan psikologis dan emosional.[5]

Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) lebih di orientasikan pada kognisi perilaku, dan aksi yang lebih mengutamakan berpikir, menilai, menentukan, menganalisis dan melakukan sesuatu. *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) merupakan aliran psikoterapi yang berdasarkan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan

---

[4] Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2012), hlm. 88

[5] *Ibid*.., hlm. 89

potensi, baik untuk berfikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berfikir dan mengatakan, mencintai dan bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Menurut Gerald Corey dalam bukunya "Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi", *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan.[6]

Selain itu menurut W.S. Winkel dalam bukunya "Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan" adalah pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku.[7]

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan, bahwa terapi *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan

---

[6] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi,* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2010), hlm. 245

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

irasional nya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.

3. Manusia dalam Pandangan REBT

Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) dalam pandangan Ellis mengasumsikan bahwa manusia didominasi oleh prinsip-prinsip yang menyatakan bahwa emosi dan pikiran berinteraksi dalam jiwa. Manusia normal akan berpikir, merasa dan bertindak secara simultan. Pemikiran mereka akan mempengaruhi pemikiran serta tindakan. Tindakan akan mempengaruhi pemikiran dan perasaan.[8]

Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) juga menganggap manusia sebagai *mahluk* yang mempunyai dua sisi ganda yakni rasional dan irasional, masuk akal sekaligus gila. Dualitas tersebut tertanam dalam manusia secara biologis dan berkelanjutan sampai pada tataran cara berpikir yang baru. [9] Pikiran irasional, apa yang telah didefinisikan oleh Ellis mengakibatkan pembentukan pikiran yang terganggu dan menjengkelkan.[10]

Petterson dalam George dan Cristiani, Cottone, secara sederhana memberi asumsi bahwa manusia mempunyai hakikat sebagai berikut:[11]

1. Manusia adalah makhluk unik secara rasional dan irasional. Keunikan itu ditunjukkan dengan cara berpikir-berpikir dan

[8] Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi*.., hlm. 131
[9]Samuel T Gladding, *Konseling Profesi Yang Menyeluruh*.., hlm. *286*
[10]Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi*.., hlm. 131-132
[11]*Ibid*.., hlm.132

berperilaku secara rasional. Manusia akan efektif, bahagia dan kompeten.

2. Gangguan emosi dan psikologis adalah hasil dari berpikir yang irasional dan tidak logis. Emosi menyertai pemikiran, emosi itu bias, emosi penuh prasangka, sangat pribadi dan merupakan pikiran yang irasional.
3. Pemikiran yang rasional adalah hasil dari belajar pengalaman yang tidak logis yang biasanya berasal dari orang tua atau budaya. Pada perkembangannya anak berpikir tentang dirinya tentang "ini baik" dan "ini buruk". Emosi manusia yang baik ditunjukkan dengan kasih sayang, cinta, perhatian dan lain-lain. Sedangkan pikiran yang irasional mewujudkan emosi yang cenderung buruk berupa kemarahan, cemas dan lain-lain.
4. Manusia adalah makhluk verbal, dimana dalam pikiran menggunakan simbol atau bahasa. Jika pikiran bekerja sama dengan emosi, pikiran yang negatif akan muncul jika emosi orang itu terganggu.
5. Gangguan emosi yang terus menerus akan meninmbulkan verbalisasi di mana tidak ditentukan oleh kadaan atau kejadian nyata diluar dirinya. Tetapi lebih pada persepsi dan sikap terhadap kejadian tersebut. Ellis menegaskan bahwa yang membuat cemas itu bukan sesuatu yang berasal dari luar dirinya, melainkan di dalam dirinya.

6. Individu-individu mempunyai sumber-sumber mengaktualisasikan potensi dirinya dan dapat mengubah pribadi dan hubungan sosialnya. Ellis melihat bahwa seseorang itu unik dan mempunyai kekuatan untuk memahami keterbatasannya, mempunyai kekuatan dalam mengubah pandangan serta nilai-nilai dasar dalam menerima stimulus dari luar dirinya sejak masa kanak-kanak dan mempunyai kecenderungan dalam menantang kelemahan atau kekalahan dalam dirinya (*self-defeating*).
7. Pikiran negatif dan kekalahan diri serta emosi harus dilawan dengan cara mengorganisir pikiran dan persepsi, sehingga akan mengarahkan seseorang untuk berpikir secara lebih logis dan rasional.

Dengan demikian dapat disimpulkan *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) memandang bahwa manusia didominasi prinsip emosi dan pikiran yang berinteraksi dalam jiwa. Selain itu manusia adalah makhluk yang unik, keunikan manusia terletak pada potensi untuk berfikir. Kemampuan berfikir yang dimiliki manusia mempunyai dua potensi yakni, rasional dan irasional. Gangguan emosi maupun psikologi dapat disebabkan oleh adanya pikiran irasional. Pikiran irasional ini diperoleh dari pengalaman hidupnya, baik lewat orang tua, budaya, serta masyarakatnya. Untuk mengatasi gangguan emosi dan

psikologi yang diakibatkan oleh pikiran irasional harus dilawan dengan pikiran yang logis dan rasional.

4. Konsep Dasar Perilaku Dalam *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT)

Dalam pandangan REBT untuk mengetahui perilaku harus mengetahui konsep-konsep dasar yang dikemukakan Ellis. Menurutnya, ada tiga hal yang berkaitan tentang perilaku. Yaitu *antecedent event* (A) *belief* (B), dan *emotional Consequence* (C), yang kemudian populer disebut dengan teori ABC. *Antecedent event* (A) adalah peristiwa pendahulu (stimulus) yang berupa fakta, peristiwa, perilaku, atau sikap orang lain. *Belief* (B) merupakan keyakinan, penilaian, nilai, dan verbalisasi diri individu terahap suatu peristiwa yang terjadi (stimulus). Dalam REBT, seperti yang telah dipaparkan di atas, bahwa keyakinan ini ada dua macam yakni, pikiran rasional (rB), dan *irasional belief* (iB). Keyakinan yang rasional adalah pemikiran yang tepat, masuk akal, dan bijaksana. Sedangkan irasional adalah cara berpikir yang cenderung tidak masuk akal, emosional dan cenderung tidak produktif. Selanjutnya, *Emosional consequence* (C), merupakan emosi akibat atau reaksi individu dalam mengeksplorasi perasaan senang atau hambatan emosi.[12] Kenyataan dan kejadian sikap serta perilaku seseorang. B merupakan keyakinan terhadap A yang biasanya memunculkan C

[12] Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: kencana Prenada Media Group, 2012), hlm. 133

(reaksi emosional positif/ Negatif), C merupakan konsekuensi dari emosi atau perilaku (reaksi) yang benar atau salah. A (peristiwa) tidak menjadikan terjadinya emosional.[13]

Lebih lanjut dalam Latipun, menurut Ellis perilaku seseorang khususnya konsekuensi emosi, frustrasi, senang, sedih, frustrasi, bukan disebabkan langsung oleh peristiwa yang dialami oleh seseorang. Melainkan perasan itu diakibatkan oleh cara berpikir seseorang. Peristiwa yang terjadi di sekitar kita atau yang dialami oleh sesorang akan di reaksi sesuai dengan sistem keyakinan. Keadaan neurotik umumnya dipelajari melalui pengajaran awal yang tidak rasional yang dibentuk oleh budaya, anggota keluarga, serta masyarakat. [14]

Dalam Richard, Ellis menambahkan teori ABC kepribadian dengan D (*Disputing)* dan E *(Effective)* untuk memasukan perubahan dan hasil yang diharapkan dalam perubahan. Selain itu huruf G *(goals)* yang bermakna tujuan. Huruf G ditempatkan di awal untuk memberi konteks ABC bagi seseorang. Terbentuklah G-A-B-C-D-E yang semuanya berkolaborasi satu sama lain.[15]

---

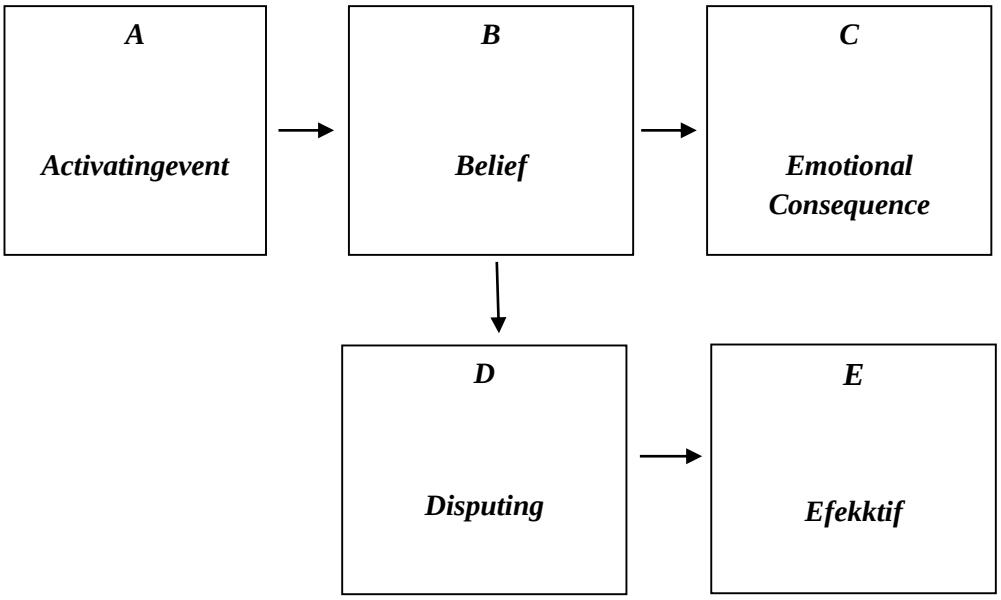
[13] Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), hlm.202

[14] Latipun, *Psikologi Konseling*,(Malang: UMM Press, 2013), hlm. 113

[15] Richard Nelson-Jones, *Theory and Practice of Counseling and Therapy* (Teori dan Praktek Konseling dan Terapi), terj. Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011), hlm. 502

Gambar. 2.1

Perilaku Individu Dalam Pandangan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)



Keterangan Gambar Diambil Dari Hartono hlm 131.

Melihat uraian diatas REBT mempuyai konsep relatif sederhana untuk memahami aspek pemikiran yang menciptakan perasaan terganggu serta mengatasi pikiran-pikiran yang menimbulkan gangguan. Sebagaimana teori ABCDE ini palmer menjelaskan sebagai berikut:[16]

A = *Activating event*, peristiwa yang memicu (misalnya kehilangan pekerjaan.

B = Belief, keyakinan yang mendasari pandangan seseorang tentang peristiwa tersebut (misalnya, "Karena aku kehilangan pekerjaan, yang seharusnya tidak terjadi padaku, artinya aku ini bukan orang baik)

[16] Stephen Palmer (ed.), *Introduction to Counseling and Psychotherapy (Konseling dan Psikoterapi)*, terj. Haris H. Setiadjid, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 501

C = *Emotional and Behaviour Consequence*, konsekuensi perilaku dan emosi terutama ditentukan oleh kepercayaan seseorang terutama ditentukan oleh kepercayaan seseorang tentang peristiwa tersebut (misalnya, depresi dan menarik diri dari dunia mencegahnya untuk mencari pekerjaan lain).

D = *Disputing*, 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 taka da gunanya terkait dengan hilangnya pekerjaanku").

E = *Effective*, pandangan rasional efektif dan baru yang diikuti perubahan emosional dan perilaku (misalnya, ia sedih karena akan dibuat menjadi berlebihan, tetapi kembali masuk ke dunia dalam rangka mencari pekerjaan baru. Sekarang penerimaan diri mendasari upayanya dalam mencari pekerjaan).

Berdasarkan teori kepribadian Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) diatas dapat disederhanakan menjadi, perilaku manusia terkait tiga hal yaitu A *(antecedent e*vent), belief (B) yang dibagi atas dua macam rasional belief (rB), Irasional believe (iB), (C) *consequence*, kemudian Ellis menambahkan G (*goals)* sebagai tujuan, D (*disputing)* sebagai perlawanan atas keyakinan yang irasional, dan terakhir E (*Effective).* Ada beberapa perbedaan dalam penyebutan A. Dalam

Latipun disebut A adalah *antecedent event* sedangkan Richard dan Palmer menyebutkan A adalah *advertise* atau *activating event*. Kendati demikian, perbedaan penyebutan memiliki kesamaan dalam esensi yakni, peristiwa atau kejadian sebagai stimulus.

5. Ciri-Ciri *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

Dalam penelitian, setiap teknik memiliki ciri yang khusus, ciri ini akan membedakan teknik satu dengan yang lain, beberapa ciri-ciri dalam *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) antara lain: [17]

a. Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasanya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi, artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong klien nya supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya.

b. Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya

[17]Dewa Ketut Sukardi , *Pengantar teori konseling,* (Jakarta: GHalia Indonesia, 1985), hlm. 89

proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien.

c. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berpikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.

d. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien

6. Peran Konselor dalam *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

Pada pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), konselor harus aktif dan langsung. Mereka adalah instruktur yang membetulkan kognisi klien ya. "Melawan keyakinan yang tertanam kuat tidak hanya sekadar membutuhkan logika, melainkan dibutuhkan repetisi yang konsisten" karena itu konselor harus menyimak-menyimak dengan cermat untuk menemukan pernyataan yang tidak logis atau salah dari klienya dan keyakinan yang bertentangan. Karakteristik konselor dalam *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) harus cerdas, berkawasan, empati, respek, tulus, konkret bertekad kuat, ilmiah, berminat membantu orang lain dan pengguna *Rational Emotive Behaviour Therapy* REBT.

Untuk mencapai tujuan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* REBT peran konselor adalah sebagai berikut:

a) Konselor lebih edukatif-direktif pada klien yaitu dengan banyak memberikan cerita dan penjelasan, terlebih pada tahap awal.

b) Melakukan konfrontir secara langsung kepada klien.

c) Menggunakan pendekatan yang dapat memberikan semangat dan cara berpikir klien agar mereka dapat melakukan introspeksi dan mendidik dirinya sendiri ke arah cara berpikir dan berkeyakinan rasional.

d) Dengan gigih menekankan secara berulang-ulang bahwa *irrational belief* yang menyebabkan hambatan emosional yang menggelisahkan klien.[18]

e) Mengajak klien untuk menggunakan kemampuan *rational power* daripada emosinya.

f) Menggunakan pendekatan didaktik dan filosofis.

g) Menggunakan humor dan "menggojlok" sebagai jalan mengkonfrontir cara berpikir klien yang irasional.[19]

7. Tujuan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

Tujuan utama dari konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berfokus pada membantu orang untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional, dan produktif. *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) membantu klien agar berhenti membuat tuntutan dan merasa kesal melalui “kekacauannya” .tujuan lain dari *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* adalah mengubah kebiasaan berpikir dan bertingkah laku yang menghancurkan dirinya

[18] Sunarko, *Komplementasi Psikologi dan Ilmu Tasawuf,* (Jawa Timur: Kalimetro Intelegensia, 2015), hlm. 76

[19]Latipun, *Psikologi Konseling*…hlm. 125

sendiri, salah satu mengajarkannya adalah lewat A-B-C-D-E dari REBT kepada klien.

Adapun fungsi konseling nya terdapat langkah pencegahan (preventif) dalam kaitannya dengan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) adalah adanya gangguan irasional yang dihadapi konseli. Ini perlu adanya langkah pencegahan untuk menunjukkan kepada konseli bahwa pemikirannya tidak logis. Tujuannya adalah mengurangi atau menghilangkan perilaku irasional. Untuk mengubah perilaku yang tidak diinginkan tersebut, konseli harus belajar bahwa cara mereka berpikir, merasa dan bersikap merupakan satu kesatuan yang terpadu. Pikiran dan emosi yang negatif dan merusak diri harus dikenali agar konseli sanggup mengarahkan pikiran dan emosinya menjadi logis, rasional dan konstruktif.[20]

Untuk mencapai tujuan-tujuan konseling, maka perlu pemahaman konseli tentang sistem keyakinan atau cara berpikirnya sendiri. Ada tiga tingkatan insight yang perlu dicapai dalam *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) sebagai berikut:[21]

1. Pemahaman *(insight)* akan tercapai ketika konseli memahami tentang penolakan diri yang dihubungkan pada penyebab sebelumnya yang sebagian besar sesuai dengan keyakinannya

[20]Nurul Faizah Kamaruddin, *Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Dalam Menangani Kecemasan Pada Penderita Ekstrapiramidal Sindrom*, (skripsi, UIN Sunan Ampel, 2017), hlm. 36

[21]Latipun, *Psikologi*.., hlm. 79

tentang peristiwa-peristiwa yang diterima (*antecedent event)* yang lalu dan saat ini.

2. Pemahaman terjadi ketika konselor membantu konseli untuk memahami bahwa apa yang mengganggu konseli karena berkeyakinan yang irasional terus dipelajari dan diperoleh sebelumnya.
3. Pemahaman dicapai pada saat konselor membantu konseli untuk mencapai pemahaman ketiga, yaitu tidak ada jalan lain untuk keluar dari hambatan emosional kecuali dengan mendeteksi dan melawan keyakinan yang irasional.

8. Tahapan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

George dan Cristiani dalam Latipun dalam Sunarko terdapat tiga tahapan dalam konseling REBT:

a. Tahap Pertama

Yaitu proses menunjukkan pada klien bahwa dirinya sedang terjebak dalam cara berpikir dan berkeyakinan irasional. Dan *irrational belief* inilah yang menyebabkan terjadinya gangguan atau hambatan emosional.[22]

Ellis dalam Ricahrd Nelson Jones menjelaskan klien di dorong untuk memfokuskan permasalahan spesifik sejak awal. Pada awal pertemuan ia sering membacakan secara singkat keluhan, gejala, dan masalah

[22] Latipun, *Psikologi*.., hlm. 75

utama klien. Setelah itu mendiskusikan masalah apa yang paling mengganggu bagi klien.[23]

b. Tahap Kedua

Membantu klien bahwa berpikir irasional dapat ditantang dan diubah. Kesediaan klien untuk di eksplorasi secara logis terhadap gagasan yang dialami oleh klien dan konselor mengarahkan pada klien untuk melakukan *disputing* (D) terhadap cara berpikir dan berkeyakinan klien yang irasional. [24]

Fase pertengahan REBT ini memiliki dua agenda utama yaitu: Pertama, membantu klien mengatasi masalah emosional dan perilaku khususnya dan mengajarkan keterampilan dalam mengidentifikasi dan mengatasi masalah mereka. Kedua, mendorong klien untuk menangani sebuah masalah secara konsisten sebelum pindah ke masalah berikutnya.[25]

c. Tahap Ketiga

Membantu klien lebih mendebatkan (*disputing*) gangguan yang tidak tepat atau irasional yang dipertahankan saat ini menuju cara berpikir yang lebih rasional dengan cara mereindoktrinasi yang rasional termasuk cara bersikap yang rasional.[26]

---

[23] Richard Nelson-Jones, *Theory and Practice*…hlm. 517
[24] Latipun, *Psikologi Konseling*…hlm. 123
[25] Richard Nelson-Jones, *Theory and Practice*…hlm. 517
[26] Latipun, *Psikologi Konseling*…hlm. 124

Selama fase akhir, berdiskusi tentang cara antisipasi berbagai masalah dan kesulitan dalam memecahkan masalah secara mandiri melalui keterampilan-keterampilan yang telah ia pelajari.[27]

9. Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Berbasis Islam

Dalam pandangan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) bahwa manusia memiliki potensi yang bisa berkembang dan dapat dikembangkan. Sejalan dengan ini, Islam telah mengedepankan bahwa manusia terlahir dengan keadaan fitrahnya yakni cenderung pada kebenaran dan kebaikan, serta memiliki konsep hidup yang matang, dalam artian manusia memiliki potensi berpikir dan berakal.

Sebagaimana Al-Ghazali menyebut manusia sebagai hewan berpikir. Adanya konteks pikiran rasional dan irasional dalam *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) terdapat dalam Al Quran dengan istilah *nafs zakiyyah* dan *nafs amarah*, yang dimaksud dengan *nafs zakiyah* adalah nafs positif. Nafsu yang suci dari diri manusia dan tidak terkontaminasi dengan apapun juga, yang menyebabkan manusia berpikir negatif atau irasional. Sedangkan *nafs amarah* adalah *nafs* yang mendorong manusia dalam berpikir irasional dan negatif.[28]

Al-Gazhali memandang bahwa kecenderungan diatas muncul dari dalam hati seseorang, hal ini disebabkan seluruh penggerak dalam diri

---

[27] Richard Nelson-Jones, *Theory and Practice…*hlm. 518

[28] Abdul Kodir, *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Berbasis Islam Dalam Menanggulangi Perilaku Bulying Siswa*, (Thesis: Uin Yogyakarta,2016), hlm. 110

manusia adalah hati yang mampu memancarkan ilmu pengetahuan dan juga berbagai pikiran dan ide yang didapatnya melalui proses berpikir dan mengingat. [29]

Sesuai dengan pandangan Islam adanya kebaikan dan keburukan dalam artian pikiran baik dan buruk, rasional dan irasional dari hati manusia, hanya fitrah dan hidayah yang dapat menjadikan manusia bisa membedakan keduanya (pikiran baik dan buruk). Dalam mengembalikan manusia pada fitrahnya dalam Islam dengan istilah *tazkiyatun nafs* yakni penyucian jiwa. Dengan demikian bahwa dalam konteks ini *nafs amarah* atau pikiran negatif, irasional dapat dicegah dan dihilangkan dengan bantuan orang lain. [30]

Konsep dalam *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Mendapat justifikasi dalam Islam. Islam di dalam Al-Quran mempunyai beberapa konsep yang mencoba mengetengahkan rasionalisasi yang dalam pandangan *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) sebagai dasar terapi tersebut. Ada beberapa ayat Al-Quran yang berbicara tentang aplikasi konsep *Rational emotive Behaviour Therapy* (REBT), diantaranya surat Al-Baqarah ayat 23 dan 24.[31]

وَإِن كُنتُمْ فِي رَيْبٍ مِّمَّا نَزَّلْنَا عَلَى عَبْدِنَا فَأْتُواْ بِسُورَةٍ مِّن مِّثْلِهِ وَادْعُواْ شُهَدَاءكُم مِّن دُونِ اللّهِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ ﴿٢٣﴾ فَإِن لَّمْ تَفْعَلُواْ وَلَن تَفْعَلُواْ فَاتَّقُواْ النَّارَ الَّتِي وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ أُعِدَّتْ لِلْكَافِرِين ﴿٢٤﴾

[29] *Ibid..,* hlm 111
[30] *Ibid..,* hlm.113
[31] Evi Mu'awanah, Bimbingan konseling, (Jakarta: Bina Ilmu, 2004), hlm. 71-72

Artinya: Dan jika kamu (tetap) dalam keraguan tentang Al Quran yang Kami wahyukan kepada hamba Kami (Muhammad), buatlah satu surat (saja) yang semisal Al Quran itu dan ajaklah penolong-penolongmu selain Allah, jika kamu orang-orang yang benar. (23) Maka jika kamu tidak dapat membuat (nya) dan pasti kamu tidak akan dapat membuat (nya), peliharalah dirimu dari neraka yang bahan bakarnya manusia dan batu, yang disediakan bagi orang-orang kafir. (24)

Dari ayat diatas Evi Muawanah menginterpretasikan sebagai berikut:[32]

1) Rasionalisasi atau logoisasi merupakan salah satu pendekatan dalam penyuluhan konseling.

2) Untuk mengalami perubahan, klien seyogianya diberi bukti atau ditantang dan menunjukkan kesalahan bahwa apa yang dialami atau perilakunya efek dari pikiran yang irasional.

3) Bukti seyogianya kuat sehingga rasio klien tertantang untuk mengikuti sistem keyakinan yang baru.

4) Adanya perubahan perilaku situasi logika rasional yang ditunjukkan oleh klien. Sekaligus membantu pengambilan apa yang harus dilakukan.

Sebagaimana adanya titik temu serta penguatan antara konsep *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dengan Islam. Maka dalam penelitian ini, peneliti ingin memasukan unsur-unsur keIslaman ke dalam teknik pelaksanaan dengan memanipulasi agar unsur-unsur

[32] *Ibid..,* hlm. 72

Islam dapat mendominasi dalam pelaksanaan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT).

Kendati menggunakann teori *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) tetapi muatan materi dalam konseling *menggunakan* konsep-konsep Islam berdasarkan *tazkiyatun nafs* seperti *tausyiah* dan *tasririyah*. Penggunaan ini tentunya sudah disesuaikan dengan formula disputing yang ditawarkan oleh *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) yang bersifat aktif, direktif, persuasi dan filosofis.

10. Tujuan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Berbasis Islam

Tujuan utama dalam *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis Islam dalam beberapa penelitian mengemukakan untuk membantu bagaimana individu memberdayakan kembali potensi yang ada dalam dirinya, yakni manusia dengan fitrahnya[33], Serta mengaktifkan kembali keimanan dan ketakwaan hingga kembali berkembang dang berfungsi sebagaimana mestinya. Jika iman dan takwa seseorang telah berkembang dan kembali berfungsi dengan baik, maka seluruh daya yang ada dalam diri manusia turut berkembang seperti halnya *nafs*, qalb, dan qalbu. Dengan demikian *nafs amarah* akan terarah pada *nafs zakiyah*. Dalam konteks ini adalah dari pikiran irasional menjadi rasional. Dan kecemasan dapat ditanggulangi.[34]

---

[33] Enik Sartika, *Konseling Rational Emotive BEHAVIOUR Therapy (REBT) Berbasis Rasa Syukur Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja*, (Thesis: UIN Yogyakarta, 2017), hlm 111

[34]Abdul Kodir, *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Berbasis Islam Dalam Menanggulangi Perilaku..*, hlm. 140

Sementara itu Enik menambahkan tujuan umum dari muatan materi Islam yang di berikan ke dalam konsep *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dapat membantu individu mengembangkan hubungan vertikal (kepada Allah) dan horizontal (kepada sesama manusia) dengan memahami status dirinya di hadapan Allah dan posisinya di tengah-tengah manusia dengan segala konsekuensinya[35]

B. Remaja

Masa Remaja merupakan seseorang yang sedang tumbuh dan berkembang menuju pribadi yang dewasa dan mandiri. Seiring dengan perkembangannya terkadang remaja memiliki keinginan untuk berbuat sendiri dan tidak bergantung kepada orang lain, bahkan juga kepada orang tuanya sendiri. Namun hal tersebut membuat remaja bingung dalam menghadapi dunia barunya. Bahkan terkadang hal tersebut membawa ia kedalam suatu permasalahan atas kebingungannya. Sebagaimana yang dikatakan Hurlock bahwa remaja berasal dari istilah *adolescence* yang memiliki arti tumbuh untuk mencapai kematangan, baik mental, emosional, sosial dan fisik.[36] Seiring dengan pertumbuhannya tersebut, remaja memiliki suatu gambaran mengenai dirinya, dimana yang disebut dengan konsep diri. Hal ini seperti yang diungkapkan Ghufron, konsep diri diartikan sebagai gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan

---

[35] Enik Sartika, *Konseling Rational..,*, hlm 130

[36] Hurlock, *Psikologi Perkembangan (suatu pendekatan suatu rentang kehidupan)* (Jakarata: Erlangga, Cet V,), hlm. 206

gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif, dan prestasi yang mereka capai.[37]

Selanjutnya menurut Jeanette pada masa remaja yakni masa terjadinya perubahan fisik dan kepribadian yang signifikan sehingga berdampak pada perubahan emosional yang besar. Periode yang berlangsung antara usia 12-18 ini sering disebut masa yang penuh gejolak, masa yang penuh dengan pemberontakan. Dalam aspek kognitif, remaja juga mengalami peningkatan dalam pemahaman mereka tentang dunianya dan remaja memiliki keinginan kuat untuk mulai mandiri, tidak terikat pada orang tua, tetapi juga masih merasa bingung dalam menghadapi dunia barunya, serta yang paling penting pada masa remaja adalah pencarian identitas diri.[38]

Seorang remaja memiliki dinamika dalam tugas perkembangannya. Tugas perkembangannya mengacu pada sebagian besar perannya di masyakat. Hal ini diperjelas oleh Hurlock dalam (Fitrotusalamah)[39] bahwa tugas pada fase perkembangan remaja adalah pencapaian peran sosial sebagai laki-laki atau perempuan, untuk mencapai relasi baru dalam hubungan di masyarakat, baik pada sebayanya maupun di atasnya. Selain itu adanya penerimaan kondisi fisik yang digunakan secara efisien guna mencapai kemandirian emosional, mempersiapkan karir ekonomi untuk

---

[37] Ghufron & Rini Risnawita, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, Cet.IV, 2014), hlm. 13

[38] Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling* (Jakarat: UI-Press, 2013), hlm. 168.

[39]Fitrotusalamah, *Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Narapidana Remaja Di LPKA Kelas 1 Blitar* (Skripsi 2016) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang di akses pada 20 April 2018 pukul 20.20 wib

masa depan, mempersiapkan perkawinan dan keluarga serta memperoleh nilai dan sistem etis.

C. PUNK

1) Pengertian PUNK

Firmansyah dalam Anisa mengatakan PUNK berasal dari bahasa Inggris yang merupakan singkatan dari *Public United Not Kingdom* yang berarti kesatuan masyarakat di luar kerajaan.[40]Punk adalah perilaku yang lahir dari sifat melawan, tidak puas, marah, benci terhadap sesuatu yang tidak pada tempatnya (ekonomi, sosial, politik, dan budaya) terutama dengan tindakan yang sifatnya eksploitasi atau menindas. Ife dan Frank mengatakan bahwa PUNK itu menyampaikan kritikan, mereka cenderung pada kehidupan kebebasan tanpa adanya belenggu, sekalipun itu aturan negara. Kendati demikian PUNK mempunyai tanggung jawab atas dirinya terhadap pemikiran maupun tindakannya. Karena sebab itu, PUNK menciptakan gerakan perlawanan dengan musik, gaya hidup, komunitas, dan budayanya sendiri[41]

---

[40] Anna Rizky Annisa, dkk "*Fenomena Remaja Punk Ditinjau Dari Konsep Person In Environment (Studi Deskriptif Di Komunitas Heaven Holic Kota Bandung)",* Prosiding KS: Riset & PKM Volume: 3 Nomor: 1 ISSN: 2442-4480 hlm.20

[41] Jim Ife Dan Frank Tesoriro, Community Development: Alternatif Pengembangan Masyarakat Di Era Globalisasi, (Yoogyakarta: Pustaka Belajar,2014), hal.191-195

2) Sejarah PUNK

Sejarah PUNK berawal dari generasi Amerika dan Inggris yang berkembang menjadi beberapa variasi di berbagai belahan dunia secara positif dan negatif. Istilah PUNK pertama kali muncul dalam essay yang ditulis oleh Ick Yosches di majalah fusion pada tahun 1970 an dengan judul: *The PUNK Muse: The True Story Of Prothoracic Spiff Including The Lowdown On The Trouble-Making Five-Percent Of Amerika Youth*".[42] Sementara di inggris PUNK muncul ketika Inggris mengalami krisis ekonomi sehingga banyak permasalahan yang muncul dalam negara tersebut seperti pengangguran yang parah serta meningkatnya kriminalitas di jalanan. Oleh sebab ini, generasi muda di Inggris khususnya dari kalangan kelas pekerja, menjadikan PUNK sebagai sebuah wadah untuk beraspirasi. PUNK menjadi sebuah terobosan baru dalam beraspirasi bagi kaum muda kelas bawah, baik secara budaya maupun politik.[43]

3) Jenis-Jenis Punk

Sesuai dengan yang sudah diuraikan diatas, perkembangan kemunculan beberapa variasi di berbagai belahan dunia. Widya membagi jenis-jenis punk berdasarkan ideologinya atau ciri khas yang menjadi

---

[42] Muhammad Ni'am, Strategi Pemberdayaan Komunitas PUNK, Skrispsi, (Jakarta: UIN Syrif Hidayatullah Jakarta, 2017), hlm.37

[43] Widya G Punk: *Idiologi Yang Disalah Pahami*, (Jogjakarta: Garasi House Of Book, 2010), Hlm.12-13

pemikirannya. Berikut adalah jenis-jenis variasi dalam komunitas PUNK:[44]

a. Anarcho punk

Anarcho PUNK merupakan salah satu komunitas yang idealis dengan ideologi mereka. Mereka menganut anti otoritarianisme, kapitalisme. Ciri ciri yang mencolok dalam gerakan PUNK ini adalah, mendukung isu-isu hewan, kesetaraan ras, anti homo phobia, feminisme, gerakan anti perang, otonomi pekerja dan gerakan anti globalisasi.

b. Crust PUNK

Crust PUNK merujuk pada PUNK jalanan atau penghuni liar. Anggotanya terkenal dengan pakaian lusuh kusut dan kritikannya yang pedas. Mereka sering berpindah pindah.

c. Glam PUNK

Anggota dari glam PUNK adalah para seniman, yang sehari harinya menuangkan berbagai macam karya. Aliran punk ini menghindari segala perselisihan dengan orang lain.

d. Nazi PUNK

Nazi PUNK adalah aliran PUNK yang berideologi nasionalis kulit putih. Seperti halnya dengan ideologi nazi yang di usung Hitler, aliran ini membenci bagian minoritas masyarkat seperti yahudi.

---

[44] *Ibid..,* hlm.54-60

e. Oi

Aliran PUNK ini memiliki orientasi tidak menyukai kaum elit, ataupun orang yang setiap hari bekerja dengan diperbudak gaji.

f. Queercore

Gerakan ini adalah gerakan dari cabang PUNK yang muncul pada era 80.an. anggota dari aliran ini pada umumnya adalah para lesbian, guy, homoseksual.

g. Riot Girl

Riot Girl merupakan gerakan punk feminisme yang lahir awal 90.an. kelompok ini sering mengangkat isu-isu pemerkosaan, kekerasan dalam rumah tangga, seksualitas, dan pemberdayaan perempuan.

h. Scum PUNK

Dalam gerakannya, kelompok ini sangat peduli dengan kenyamanan, kebersihan, kebaikan moral, kesehatan, menghargai diri sendiri dan orang lain.

i. Skate PUNK

Skate punk adalah kelompok yang berasal dari California. Skate PUNK diambil dari kebiasaan menggunakan skateboard untuk perlawanan.

j. Ska PUNK

Merupakan aliran yang menggabungkan musik PUNK dengan musik Reggae asal Jamaica.

4) Faktor Penyebab Adanya Komunitas PUNK

Adanya Komunitas PUNK merupakan bentuk dari kenakalan remaja. Dengan demikian, faktor penyebab atau faktor yang mempengaruhi adanya komunitas punk merupakan faktor dari kenakalan anak remaja itu sendiri. Masa remaja adalah saat-saat pembentukan pribadi, dimana lingkungan sangat berperan. Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang memberikan fondasi primer bagi perkembangan anak. Sedang lingkungan sekitar dan sekolah ikut memberikan nuansa pada perkembangan anak. Karena itu, baik-burunya stuktur keluarga dan masyarakat sekitar memberikan pengaruh baik atau buruknya pertumbuhan kepribadian anak.[45] Kalau kita perhatikan, ada empat faktor lingkungan yang mempengaruhi kenakalan remaja, seperti adanya komunitas anak punk. Faktor-faktor tersebut diantaranya, sebagai berikut:[46]

A. Lingkungan Keluarga

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang memberikan fondasi primer bagi perkembangan anak. Keluarga sangat besar pengaruhnya dalam kehidupan remaja. Kasih sayang orang tua dan anggota keluarga yang lain akan memberi dampak dalam kehidupan mereka. Demikian pula cara mendidik dan contoh

[45] Kartini Kartono, Kenakalan Remaja (Jakarta: Rajawali Pers, 2014)., hlm. 57.

[46] Binti Robi'atul, Pemahaman Kehidupan Sosial Dalam Komunitas Punk (Studi Deskriptif Pada Komunitas Punk Mbalapan Secenester Street Punk) Di Kota Blitar, Skripsi (Tulungaung: IAIN Tulungagung, 2016), hlm. 18-20

teladan dalam keluarga khususnya orang tua akan sangat memberi bekasan yang luar biasa.

Seorang remaja juga memerlukan komunikasi yang baik dengan orang tua, karena ia ingin dihargai, didengar dan diperhatikan keluhan-keluhannya. Dalam masalah ini, diperlukan orang tua yang dapat bersikap tegas, namun akrab (friendly). Mereka harus bisa bersikap sebagai orang tua, guru dan sekaligus kawan. Dalam mendidik anak dilakukan dengan cara yang masuk akal (logis), mampu menjelaskan mana yang baik dan mana yang buruk, melakukan pendekatan persuasif dan memberikan perhatian yang cukup. Semua itu tidak lain, karena remaja sekarang semakin kritis dan wawasan nya berkembang lebih cepat akibat arus informasi dan globalisasi.

B. Lingkungan Sekolah

Sekolah adalah rumah kedua, tempat remaja memperoleh pendidikan formal, dididik dan diasuh oleh para guru. Dalam lingkungan inilah remaja belajar dan berlatih untuk meningkatkan kemampuan daya pikirnya. Bagi remaja yang sudah menginjak perguruan tinggi, nampak sekali perubahan perkembangan intelektualitasnya. Tidak hanya sekedar menerima dari para pengajar, tetapi mereka juga berfikir kritis atas pelajaran yang diterima dan mampu beradu argumen dengan pengajarnya.

Dalam lingkungan sekolah guru memegang peranan yang penting, sebab guru bagaikan pengganti orang tua. Karena itu diperlukan guru yang arif bijaksana, mau membimbing dan mendorong anak didik untuk aktif dan maju, memahami perkembangan remaja serta seorang yang dapat dijadikan tauladan. Guru menempati tempat istimewa di dalam kehidupan sebagian besar remaja. Guru adalah orang dewasa yang berhubungan erat dengan remaja. Dalam pandangan remaja, guru merupakan cerminan dari alam luar. Remaja percaya bahwa guru merupakan gambaran sosial yang diharapkan akan sampai kepadanya, dan mereka mengambil guru sebagai contoh dari masyarakat secara keseluruhan. Dan remaja menyangka bahwa semua orang tua, kecuali orang tua mereka, berfikir seperti berpikirnya guru-guru mereka.

C. Lingkungan Teman Sebaya

Teman sebaya adalah sangat penting sekali pengaruhnya bagi remaja, baik itu teman sekolah, organisasi maupun teman bermain. Dalam kaitannya dengan pengaruh kelompok sebaya, kelompok sebaya (peer groups) mempunyai peranan penting dalam penyesuaian diri remaja, dan bagi persiapan diri di masa mendatang. Serta berpengaruh pula terhadap pandangan dan perilakunya. Sebabnya adalah, karena remaja pada umur ini sedang berusaha untuk bebas dari keluarga dan tidak tergantung

kepada orang tua. Akan tetapi pada waktu yang sama ia takut kehilangan rasa nyaman yang telah diperolehnya selama masa kanak-kanaknya.

D. Lingkungan Dunia Luar

Merupakan lingkungan remaja selain keluarga, sekolah dan teman sebaya, baik lingkungan masyarakat lokal, nasional maupun global. Lingkungan dunia luar akan mempengaruhi remaja, baik secara langsung maupun tidak langsung, baik itu benar maupun salah, baik itu Islam maupun tidak. Lingkungan dunia luar semakin besar pengaruhnya disebabkan oleh faktor-faktor kemajuan teknologi, transportasi, informasi maupun globalisasi. Pada masa remaja, emosi masih labil, pencarian jati diri terus menuntut untuk mencari apa potensi yang ada di dalam diri masing-masing. Pada masa inilah seseorang sangat rapuh, mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar.

Seiring dengan pesatnya perkembangan scane punk yang ada di Indonesia, komunitas punk mampu menyihir remaja Indonesia untuk masuk ke dalam komunitas punk. Tetapi tidak semua remaja Indonesia tertarik dengan apa yang ada di dalam punk itu sendiri. Sebagian remaja di Indonesia hanya mengkonsumsi sedikit yang ada di dalam punk.[47]

[47]Punk rock, „"Punk Rock"", dalam http: //Punk Rock- Wikipedia, the free encyclopedia.htm (diakses 19 mei 2018 20: 25 WIB).

E. Faktor – faktor Dari Dalam Diri Yang Menyebabkan Seseorang Mengikuti Komunitas Punk.

PUNK sebenarnya bukanlah sekedar fashion, Komunitas punk merupakan bagian dari kehidupan dunia underground. Mereka tidak hanya sekedar sekelompok anak muda dengan busana yang *ekstrem*, hidup di jalanan dan musik yang keras, tetapi yang mendasar adalah mereka mempunyai ideologi politik dan sosial. Kehadiran mereka adalah perlawanan terhadap kondisi politik, sosial dan budaya yang ada dalam masyarakat.[48]

Komunitas ini juga menghasilkan karya yang cukup banyak. Namun mereka tidak terlalu mengekspos karya mereka. Hidup mereka selalu identik dengan gaya hidup dan musik yang berbekal etika DIY (*Do It Your Self* : kita dapat melakukannya sendiri). PUNK hanya aliran, tetapi jiwa dan kepribadian pengikutnya akan kembali lagi ke masing-masing individu. Motto dari komunitas PUNK itu tersebut, Equality (persamaan hak) itulah yang membuat banyak remaja tertarik bergabung di dalamnya. PUNK sendiri lahir karena adanya persamaan terhadap jenis aliran musik PUNK dan adanya gejala perasaan yang tidak puas dalam diri masing-masing sehingga mereka mengubah gaya hidup mereka sendiri dengan gaya hidup PUNK. Adapun faktor-

[48] Binti Robi'atul, *Pemahaman Kehidupan..*, hlm. 20-21

faktor dalam diri seseorang yang menyebabkan dirinya tertarik mengikuti komunitas punk tersebut, yaitu antara lain:[49]

a) Rasa seni yang kental, dan mereka ingin mengekspresikan seni tersebut.
b) Mereka ingin dianggap sebagai bagian masyarakat, dan agar diakui keberadaannya.
c) Rasa tidak puas terhadap pemerintahan, ataupun protes terhadap kebebasan yang terkekang.
d) PUNK sebagai bentuk perlawanan yang "hebat" karena menciptakan musik, gaya hidup, komunitas, dan kebudayaan mereka sendiri.
e) PUNK sebagai suatu keberanian dalam melakukan perubahan dan pemberontakan.
f) Sebagai suatu bentuk apresiasi trend remaja dalam bidang fashion dan musik.
g) Ingin menutupi ketidakpuasan atau ketidakberdayaan hidup maupun perasaan inferior mereka dalam bentuk penampilan yang superior dan unik di mata masyarakat.
h) Ingin mengekspresikan kemarahannya melalui suatu simbolisme berupa atribut bergaya punk dan pemikiran-pemikiran ideologi anti-kemapanan.

[49] Binti Robi'atul, *Pemahaman Kehidupan*.., hlm. 24-25

i) Untuk menutupi kemarahan dan rasa frustrasi dari ketidakpuasan terhadap sistem yang telah diterapkan baik oleh orang tua maupun masyarakat.

D. Kecemasan

Kecemasan (*ansietas/ anxiety)* adalah gangguan alam perasaan (*affective)* yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas *(Reality Testing Ability)*, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Ada segi yang disadari dari kecemasan itu sendiri seperti rasa takut, tidak berdaya, terkejut, rasa berdosa atau terancam, selain itu juga segi-segi yang terjadi di luar kesadaran dan tidak dapat menghindari perasaan yang tidak menyenangkan.[50]

Anxiety atau kecemasan merupakan suatu gangguan yang memiliki ciri kecemasan atau ketakutan yang tidak realistis, juga irasional, dan tidak dapat secara intensif ditampilkan dalam caracara yang jelas. Ada dua hal penting dalam gaya neurotik ini, yaitu inti neurotik (*neurotic nucleus*) berupa persepsi bahwa lingkungan penuh ancaman, dan pertentangan neurotik (*neurotic paradox)* berupa perasaan mengenai dirinya yang berada dalam keadaan darurat sehingga melakukan tindakan dan membangun sikap yang bertentangan dengan proses penyembuhan yang sesungguhnya.[51]

---

[50] Jadman, *Psikologi Perkembangan*, (Semarang: Universitas Diponegoro, 2001), hlm. 89

[51] Sutardjo A. Wiramihardja, Pengantar Psikologi Abnormal, (Bandung: Refika Aditama, 2005), hlm.70.

Jeffrey S. Nevid mendefinisikan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang *mempunyai* ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.[52]

Menurut Carole Wade dan Carol Tavris, gangguan kecemasan adalah keadaan cemas yang berlangsung *terus* menerus, ditandai oleh perasaan khawatir dan takut, prihatin, kesulitan berkonsentrasi, dan gejala ketegangan motorik.[53]

Menurut Laura A. King, gangguan kecemasan (anxiety disorders) adalah gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motorik (bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai); hiperaktivitas (pusing, jantung yang berdetak cepat, dan juga berkeringat); serta harapan-harapan dan pikiran-pikiran yang mendalam.[54]

Prof. Dr. Sarlito Wirawan Sarwono mengatakan bahwa anxiety atau cemas adalah takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya.[55]

Menurut Richard P. Halgin dan Susan Krauss Whitbourne, orang yang mengalami gangguan kecemasan (anxiety disorder) dilanda ketidakmampuan menghadapi perasaan cemas yang kronis dan inten,

---

[52]Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2005), hlm.163.

[53]Carole Wade, Carol Tavris, *Psikologi*, (Jakarta: Erlangga, 2007), hlm.330.

[54] Laura A. King, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2007), hlm.301.

[55] Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), hlm.251.

perasaan tersebut sangat kuat sehingga mereka tidak mampu berfungsi dalam kehidupan sehari-hari.[56]

Kecemasan memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan (Davidson & Neale, 2001). Kaplan, Sadock, & Grebb (1994) menyebutkan bahwa takut dan cemas merupakan dua emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya suatu bahaya. Rasa takut muncul jika terdapat ancaman yang jelas atau nyata, berasal dari lingkungan, dan tidak menimbulkan konflik bagi individu. Sedangkan kecemasan muncul jika bahaya berasal dari dalam diri, tidak jelas, atau menyebabkan konflik bagi individu. Menurut Barlow & Durand kecemasan akan dianggap sebagai suatu hal yang patologis apabila tidak lagi bisa dihentikan atau dikontrol oleh individu tersebut.[57]

Menurut lazarus sebagaimana dikutip hartono, mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar di sertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu. [58]

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Kecemasan adalah gangguan emosional dan psikologis yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. kecemasan seperti rasa takut, tidak berdaya, terkejut, rasa berdosa atau terancam, selain

---

[56]Richard P. Halgin, Susan Krauss Whitbourne, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hlm.198.

[57] Fitri Fausiah, Julianti Widury, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: UI-Press, 2005), Hlm.74.

[58] Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling..*, hlm. 84

itu seseorang yang mengalai kecemasan juga mengalami reaksi segi-segi yang terjadi di luar kesadaran dirinya dan tidak dapat menghindari perasaan yang tidak menyenangkan.

1. **Tingkat kecemasan**

Menurut Stuart dan Sundeen tingkat kecemasan dibagi menjadi beberapa tingkatan membagi kecemasan *(anxiety)* ke dalam 4 tingkatan sesuai dengan rentang respon kecemasan yaitu:

a. Kecemasan ringan adalah kecemasan yang normal yang memotivasi individu dari hari ke hari sehingga dapat meningkatkan kesadaran individu serta mempertajam perasaannya. Ansietas pada tahap ini dipandang penting dan konstruktif.
b. Kecemasan sedang, Pada tahap ini lapangan persepsi individu menyempit, seluruh indera dipusatkan pada penyebab ansietas sehingga perhatian terhadap rangsangan dari lingkungannya berkurang.
c. Kecemasan berat yaitu Lapangan persepsi menyempit, individu berfokus pada hal-hal yang kecil, sehingga individu tidak mampu memecahkan masalahnya, dan terjadi gangguan fungsional.
d. Panik Merupakan bentuk ansietas yang *ekstrem*, terjadi disorganisasi dan dapat membahayakan dirinya. Individu tidak dapat bertindak, agitasi atau hiperaktif. Ansietas tidak dapat langsung dilihat, tetapi dikomunikasikan melalui perilaku

klien/individu, seperti tekanan darah yang meningkat, nadi cepat, mulut kering, menggigil, sering kencing dan pening.[59]

2. Jenis-Jenis Kecemasan

Hartono mengutip Gilmer (1978), Lazarus dan Spielberer dalam kendal (1978) mengungkapkan jenis- jenis kecemasan dibagi 4 macam, yakni:[60]

a) Kecemasan normal

Suatu kecemasan yang derajatnya masih ringan dan merupakan suatu reaksi yang mendorong konseli untuk bertindak, seperti: menunjukkan kurat percaya diri, dan juga dapat melakukan mekanisme pertahanan ego, contoh: memberikan suatu alasan yang rasional atas kegagalan yang dialaminya.

b) Kecemasan abnormal

Kecemasan abnormal adalah suatu kecemasan yang sudah kronis, adanya kecemasan tersebut dapat menimbulkan perasaan dan tingkah laku yang tidak efisien, misalnya mahasiswa siswa harus mengulang ujian, karena ujian yang pertama belum lulus.

c) Kecemasan *state anxiety*

---

[59] Siti Nurusyarifah, *Gambaran Tingkatan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Saat Menghadapi Ujian Skill Lab di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*, (Jakarta: Skripsi, 2013), hlm. 14-16

[60] Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling..*, hlm. 85

Kecemasan disebut *state anxiety* manakala gejala kecemasan yang timbul dianggap sebagai situasi yang mengancam individu. Misalnya, seseorang merasa terancam atas kemungkinan kegagalan yang pernah dialaminya pada tahun yang lalu.

d) Trait *anxiety*

Trait anxiety adalah kecemasan yang menetap dalam kepribadian seseorang. Kecemasan ini berkaitan dengan kepribadian individu yang mengalaminya. Seseorang yang mempunyai *trait anxiety* tinggi cenderung untuk menerima situasi sebagai bahaya atau ancaman, dibanding seseorang yang mempunyai *trait anxiety* rendah. Sehingga mereka akan merespons situasi yang mengancam dengan kecemasan yang lebih besar intensitasnya.

3. Ciri-ciri kecemasan

Kecemasan juga menimbulkan reaksi. Baik reaksi secara fisiologis maupun psikologis. Menurut Hartono reaksi fisiologi adalah reaksi yang berkenaan dengan tubuh terutama organ-organ yang dianut oleh saraf simpatetis, seperti jantung, pembuluh darah, pupil mata, sistem pencernaan, serta sistem pembuangan. Dengan adanya kecemasan memicu peningkatan dalam organ tubuh seperti: jantung berdebar debar, sering buar air kecil, perut rasanya nyeri, keluar keringat dingin dan sirkulasi darah yang tidak teratur.

Sementara reaksi psikologis biasanya diringi oleh faktor fisiologis seperti adanya perasaan tegang, terancam, tidak berdaya, rendah diri, kesulitan, memusatkan perhatian dan sulit berkonsentrasi.[61]

Paparan Hartono, lebih spesifik di uraikan oleh Shofiatus Salamah (2018). Dalam uraiannya ciri-ciri kecemasan sebagai berikut:[62] Terdapat beberapa ciri fisik, behavioural dan kognitif dari kecemasan,:

1. Ciri-ciri Fisik dari Kecemasan
    a. Kegelisahan, kegugupan.
    b. Tangan atau anggota tubuh lainnya bergetar atau gemetar
    c. Sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi.
    d. Kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada.
    e. Banyak berkeringat.
    f. Telapak tangan yang berkeringat.
    g. Pening atau pingsan.
    h. Mulut atau kerongkongan terasa kering.
    i. Sulit berbicara.
    j. Sulit bernafas.
    k. Bernafas pendek.

[61] Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling..,* hlm 85-86

[62] Shofiatus Salamah, *Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Psikosomatis Di Puskesmas Bungah Gresik* (Skripsi: UIN Sunan Ampel, 2018), hlm. 34-38

l. Jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang.

m. Suara yang bergetar.

n. Jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin.

o. Pusing.

p. Merasa lemas atau mati rasa.

q. Sulit menelan.

r. Kerongkongan terasa tersekat.

s. Leher atau punggung terasa kaku.

t. Sensasi seperti tercekik atau tertahan.

u. Tangan yang dingin dan lembap.

v. Terdapat gangguan sakit perut atau mual.

w. Panas dingin.

x. Sering buang air kecil;

y. Wajah terasa memerah.

z. Diare.

2. Ciri-ciri behavioural dari Kecemasan

a. Perilaku menghindar.

b. Perilaku melekat dan dependen.

c. Perilaku terguncang.

3. Ciri-ciri Kognitif dari Kecemasan

a. Khawatir tentang sesuatu.

b. Perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan.

c. Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas.
d. Merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian.
e. Ketakutan akan kehilangan kontrol.
f. Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah.
g. Berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan.
h. Berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan.
i. Berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi
j. Khawatir terhadap hal-hal yang sepele;
k. Berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang.
l. Berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian.
m. Pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan.
n. Tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu.
o. Berpikir akan segera mati, meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis.
p. Khawatir akan ditinggal sendirian.
q. Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

4. Faktor Penyebab Kecemasan

Ada beberapa teori yang menjelaskan tentang faktor-faktor penyebab munculnya perasaan cemas.[63]

1. Teori Psikoanalisis

   Freud mengidentifikasi bahwa kecemasan terbagi dalam dua macam, yaitu cemas primer (utama) dan cemas pengikut (*subsequent*). Dengan meningkatnya perkembangan ego seseorang, maka kecemasan yang dihadapi juga berbeda. Freud menganggap bahwa kecemasan subsquen merupakan produk dari konflik antara id dan superego individu.

2. Teori Interpersonal

   Sullivan berbeda pendapat dengan Freud, ia menganggap bahwa kecemasan akan muncul sampai seseorang memiliki kewaspadaan terhadap lingkungannya. Tingkat harga diri seseorang merupakan faktor yang sangat penting kaitannya dengan kecemasan. Seseorang yang mempunyai penghargaan tinggi bagi dirinya lebih mampu untuk mengatasi cemas.

3. Teori Perilaku

   Beberapa teori perilaku mengajukan bahwa kecemasan merupakan hasil dari frustrasi yang disebabkan oleh berbagai

[63]Fanshuri Abdillah, *Pengaruh Zikir Terhadap Skor Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Menghadapi Ujian Skill-Lab*, (Skripsi: UIN Syaris Hidayatullah, 2014), hlm 13-15

hal yang berkaitan dengan pencapaian sebuah tujuan. Pendapat lain juga mengatakan bahwa kecemasan muncul karena adanya stimulus tertentu. Kecemasan juga disebabkan karena adanya konflik internal ketika individu diharuskan untuk memilih diantara banyak pilihan

E. Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Berbasis Islam terhadap Kecemasan Mantan PUNK

Masa remaja seharusnya digunakan untuk belajar serta mencari sebanyak mungkin pengalaman. Nyatanya malah menjadi suatu yang suram ketika para remaja tersebut masuk dunia PUNK. Kondisi fisik yang tidak sesuai dengan norma, menggunakan piercing, bertato, rambut mohawk. Serta adanya stigma negatif dari masyarakat tentang anak PUNK yang dinilai sebagai sampah masyarakat. Hal ini menjadikan beban tersendiri bagi anak PUNK yang ingin bertobat, berubah untuk kehidupan normal sesuai masyarakat umum.

Mantan anak PUNK yang tidak siap menghadapi perubahan dalam iklim di masyarakat berupa cacian makian dan adanya kekhawatiran tidak diterima di masyarakat serta kekhawatiran masa depan akan mengalami kecemasan. Kecemasan (*ansietas/ anxiety)* adalah gangguan alam perasaan (*affective)* yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas *(Reality Testing Ability)*, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Ada segi yang

disadari dari kecemasan itu sendiri seperti rasa takut, tidak berdaya, terkejut, rasa berdosa atau terancam, selain itu juga segi-segi yang terjadi di luar kesadaran dan tidak dapat menghindari perasaan yang tidak menyenangkan.[64]

Upaya mengatasi kecemasan menurut George & Cristiani menyatakan bahwa mengurangi kecemasan dapat menggunakan Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT). Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali individu (klien) untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran individu agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.[65]

Hal ini diperkuat beberapa penelitian yang di lakukan salah satunya oleh Ririn Andriana dengan judul Efektivitas Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Akselerasi SMA Negeri I Batu. Kesimpulan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy) dengan teknik DIBS (Dispute Irrational Beliefs System) efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa Akselerasi di SMA Negeri I Batu. Selain itu Andi Thahir, Dede Rizkiyani juga melakukan penelitian dengan tema yang sama dengan judul Pengaruh Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)

---

[64] Jadman, *Psikologi Perkembangan*,.. hlm. 89
[65]Gantina Komalasari & dkk, *Teori* .., hlm 201.

dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. Kesimpulan yang di peroleh bahwa rational emotif behaviour therapy (REBT) memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan peserta didik di SMP Gajah Mada Bandar Lampung.[66]

Sesuai dengan pandangan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* bahwa manusia memiliki potensi yang bisa berkembang dan dapat dikembangkan. Sejalan dengan ini, Islam telah mengedepankan bahwa manusia terlahir dengan keadaan fitrahnya yakni cenderung pada kebenaran dan kebaikan. Selain itu manusia memiliki konsep hidup yang matang, dalam artian manusia memiliki potensi berpikir dan berakal. Sebagaiana Al-Ghazali menyebut manusia sebagai hewan berpikir. Adanya konteks pikiran rasional dan irasional dalam REBT terdapat dalam Al Quran dengan istilah *nafs zakiyyah* dan *nafs amarah*, yang dimaksud dengan *nafs zakiyah* dalah *nafs positif*. Nafsu yang suci dari diri manusia dan tidak terkontaminasi dengan apapun juga, yang menyebabkan manusia berpikir negatif atau irasional. Sedangkan *nafs amarah* adalah *nafs* yang mendorong manusia dalam berpikir irasional dan negatif.[67]

Al-Ghazhali memandang bahwa kecenderungan diatas muncul dari dalam hati seseorang, hal ini disebabkan seluruh penggerak dalam diri manusia adalah hati yang mampu memancarkan ilmu pengetahuan dan juga

---

[66]Ririn Andriana dengan judul *Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Akselerasi SMA Negeri I Batu* di akses pada 20 April 2018 pukul 21.35 wib

[67] Abdul Kodir, *Rational* .., hlm. 110

berbagai pikiran serta ide yang didapatnya melalui proses berpikir dan mengingat. [68]

Sesuai dengan pandangan Islam adanya kebaikan keburukan dalam artian pikiran baik dan buruk, rasional dan irasional dari hati manusia. Hanya fitrah dan hidayah yang dapat menjadikan manusia bisa membedakan keduanya (pikiran baik dan buruk). Dalam mengembalikan manusia pada fitrahnya dalam Islam dengan istilah *tazkiyatun nafs* yakni penyucian jiwa. Dengan demikian bahwa dalam konteks ini *nafs amarah* atau pikiran negatif irasional dapat dicegah dan dihilangkan dengan bantuan orang lain.

Sebagaimana paparan diatas, permasalahan yang timbul dan dialami oleh individu yang mengalami kecemasan diakibatkan karena sistem keyakinan yang tidak rasional. Sehingga diperlukan usaha untuk mengubah keyakinan tersebut. Sebagaimana Ellis, mengungkapkan bahwa untuk merubah keyakinan yang tidak rasional adalah dengan cara melawannya (disputing), yang dalam teorinya digambarkan dengan urutan A-B-C-D-E. Jika dikaitkan dengan REBT, Islam di dalam Al-Quran mempunyai beberapa konsep yang mencoba mengetengahkan rasionalisasi yang dalam pandangan *Rational Behaviour Therapy (REBT)* sebagai dasar terapi tersebut. Ada beberapa ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang aplikasi konsep REBT, diantaranya Surat Al-Baqarah ayat 23 dan 24.[69]

---

[68] *Ibid*.., hlm.113
[69] Elfi mu'awanah, *Bimbingan*.., hlm.71-72

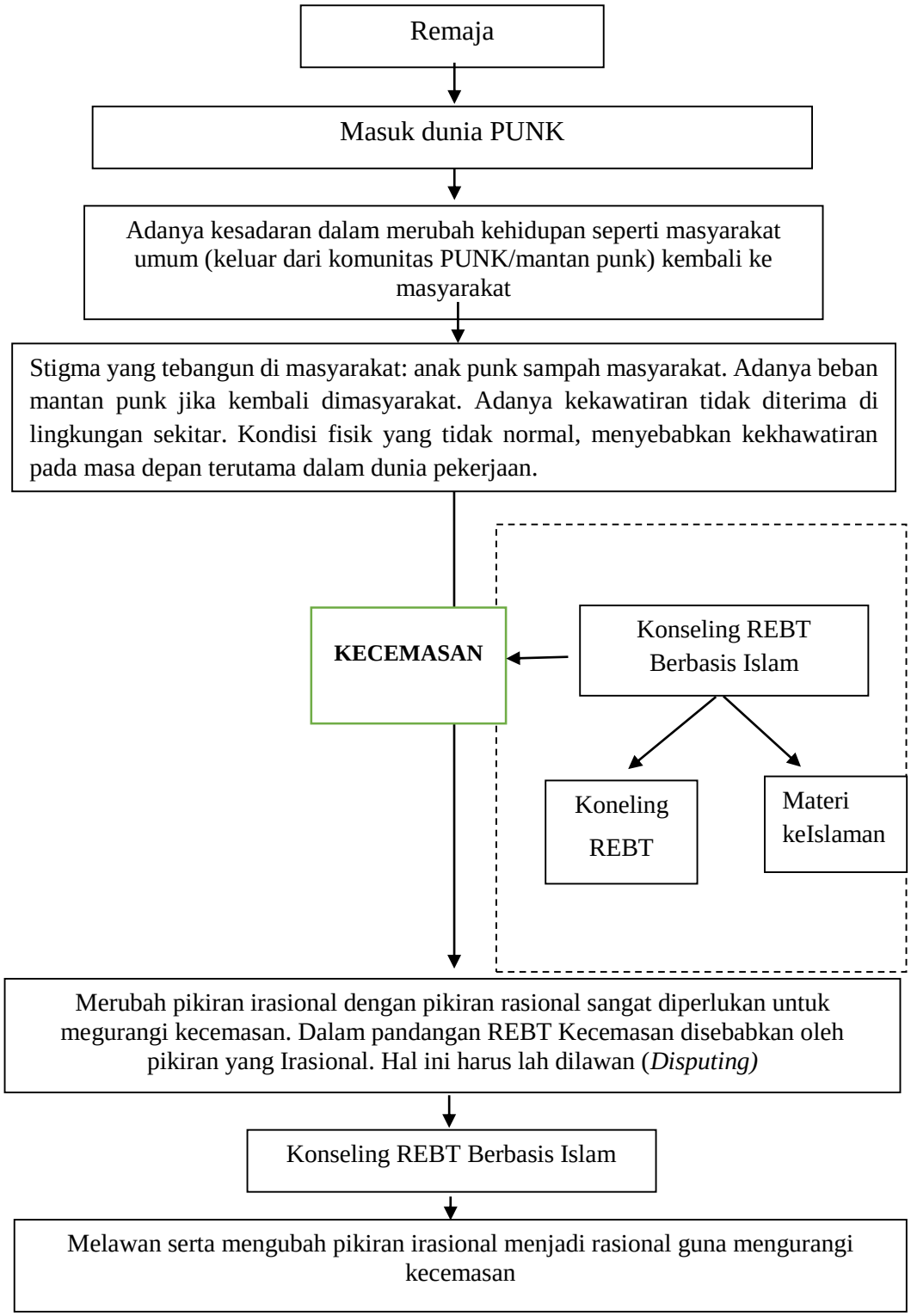
"Dan jika kamu (tetap) dalam keraguan tentang Al Quran yang Kami wahyukan kepada hamba Kami (Muhammad), buatlah satu-surat (saja) yang semisal Al Quran itu dan ajaklah penolong-penolongmu selain Allah, jika kamu orang-orang yang benar. (23) Maka jika kamu tidak dapat membuat (nya) dan pasti kamu tidak akan dapat membuat (nya), peliharalah dirimu dari neraka yang bahan bakarnya manusia dan batu, yang disediakan bagi orang-orang kafir. (24)"

Dari ayat diatas sebagaimana Elfi Uawanah menginterpretasikan sebagai berikut:

1. Rasionalisasi atau logoisasi merpakan salah satu pendekatan dalam penyuluhan konseling
2. Untuk mengalami perubahan, klien seyogianya diberi bukti atau ditantang dan menunjukkan kesalahan bahwa apa yang dialami atau perilakunya efek dari pikiran yang irasional
3. Bukti seyognya kuat sehingga rasio klien tertantang untuk mengikuti sistem keyakinan yang baru
4. Adanya perubahan perilaku situasi logika rasional yang ditunjukkan oleh

Dari uraian diatas ada titik temu antara pikiran irasional dan *nafs amarah* sebagai perasaan negatif yang harus dihilangkan. Dalam konteks pembahasan ini sebagai pemicu kecemasan pada seseorang. Selain itu tampak terlihat sangat relevan antara konsep *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dan Al Quran yang tertuang di surat Al Baqarah ayat 23

dan 24, sehingga adanya titik temu tersebut membuat rumusan adanya penguatan REBT berbasis Islam dalam mengatasi kecemasan.

Selanjutnya, Basis Islam dalam konseling REBT adalah untuk membantu bagaimana individu memberdayakan kembali potensi yang ada dalam dirinya, yakni manusia fitrah. Serta mengaktifkan kembali keimanan dan ketakwaan hingga kembali berkembang dang berfungsi sebagaimana mestinya. Dengan demikian *nafs amarah* akan terarah pada *nafs zakiyah*. Dalam konteks ini adalah dari pikiran irasional menjadi rasional dan kecemasan dapat ditanggulangi.

(Konsep Kerangka Berfikir. Gambar 2.2)