

INTEGRASI RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

Eli Deniswara¹⁾, Irsyadunnas²⁾

^{1,2} Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

¹⁾ email: 25202022009@student.uin-suka.ac.id

²⁾ email: Irsyadunnas@uin-suka.ac.id

Abstrak

Artikel ini bertujuan mengkaji integrasi pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam kerangka Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) sebagai upaya pengembangan model konseling yang holistik. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan pendekatan analisis konseptual terhadap sumber-sumber primer dan sekunder dari psikologi kognitif-perilaku dan keilmuan konseling Islam. Hasil kajian menunjukkan bahwa REBT dan BKI memiliki titik temu fundamental pada pentingnya pelurusan keyakinan sebagai dasar perubahan emosi dan perilaku. Integrasi keduanya dapat dilakukan melalui empat dimensi: (1) integrasi tujuan, yang memadukan orientasi kesehatan emosional REBT dengan tujuan kebahagiaan dunia-akhirat dalam BKI; (2) integrasi konsep manusia sebagai makhluk rasional-spiritual yang berpotensi untuk berubah; (3) integrasi konsep irrational belief dengan nilai tauhid, di mana proses disputasi diperkaya melalui perspektif Al-Qur'an dan hadis; serta (4) integrasi teknik konseling, di mana cognitive disputation berkorespondensi dengan mujadalah billati hiya ahsan, rational thinking selaras dengan al-hikmah, dan teknik emotif sejalan dengan mau'izhah al-hasanah. Kesimpulannya, integrasi REBT dalam BKI menghasilkan model konseling yang tidak hanya rasional dan sistematis dalam menangani distorsi kognitif, tetapi juga mampu membangun kesadaran spiritual, ketenangan batin, dan kedekatan individu kepada Allah SWT.

Kata Kunci: Rational Emotive Behavior Therapy, Bimbingan dan Konseling Islam, Irrational Belief, Integrasi Konseling, Kesehatan Mental.

Abstract

This article examines the integration of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) within the framework of Islamic Guidance and Counseling (IGC) to develop a holistic counseling model. The study employs library research with a conceptual analysis approach, drawing on primary and secondary sources from cognitive-behavioral psychology and Islamic counseling scholarship. Findings indicate that REBT and IGC share a fundamental convergence in emphasizing belief correction as the foundation for emotional and behavioral change. Integration is achievable through four dimensions: (1) integration of objectives, combining REBT's focus on emotional well-being with IGC's goal of worldly and hereafter happiness; (2) integration of the human concept as rational-spiritual agents capable of change; (3) integration of irrational belief with tawhidic values, enriching the disputation process through Quranic and hadith perspectives; and (4) integration of counseling techniques, whereby cognitive disputation corresponds to mujadalah billati hiya ahsan, rational thinking aligns with al-hikmah, and emotive techniques parallel mau'izhah al-hasanah. Integrating REBT into IGC produces a counseling model that is not only rational and systematic in addressing cognitive distortions, but also capable of cultivating spiritual awareness and the individual's closeness to Allah SWT.

Keywords: Rational Emotive Behavior Therapy, Islamic Guidance and Counseling, Irrational Belief, Counseling Integration, Mental Health.



PENDAHULUAN

Perkembangan kehidupan modern menghadirkan berbagai tantangan psikologis yang semakin kompleks. Kecemasan, stres akademik, tekanan sosial, serta krisis makna hidup bukan lagi persoalan eksklusif masyarakat umum, melainkan juga dialami oleh pelajar, mahasiswa, dan individu dalam berbagai lingkungan sosial-keagamaan. Berbagai persoalan psikologis tersebut sering kali dipengaruhi oleh cara individu memandang dan menafsirkan suatu peristiwa. Ketika seseorang memiliki pola pikir yang tidak rasional, negatif, dan penuh tuntutan absolut, kondisi tersebut dapat memunculkan gangguan emosional maupun perilaku maladaptif (Ilhamuddin dkk., 2024).

Salah satu pendekatan konseling yang secara khusus menekankan perubahan pola pikir ialah Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Pendekatan yang dikembangkan Albert Ellis ini berasumsi bahwa gangguan emosional bukan semata-mata disebabkan oleh peristiwa yang dialami individu, melainkan oleh keyakinan atau penafsiran individu terhadap peristiwa tersebut. REBT berfokus pada proses identifikasi dan disputasi terhadap irrational belief agar individu mampu membangun filosofi hidup yang lebih adaptif. Dalam perkembangannya, REBT dinilai efektif dalam mengatasi kecemasan, rendah diri, stres akademik, hingga masalah pengendalian emosi karena menekankan restrukturisasi kognitif secara sistematis (Bastomi dan Aji, 2018).

Di sisi lain, Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) hadir sebagai pendekatan konseling yang berlandaskan nilai-nilai Al-Qur'an dan Hadis. BKI tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga menekankan pembinaan spiritual, penguatan iman, serta pembentukan akhlak. Dalam perspektif Islam, manusia dipahami sebagai makhluk yang memiliki dimensi akal, qalb, nafs, dan fitrah yang saling berkaitan. Oleh sebab itu, penyelesaian masalah individu tidak cukup hanya melalui pendekatan rasional semata, tetapi juga memerlukan penguatan spiritual agar tercapai ketenangan jiwa dan kedekatan kepada Allah SWT. (Santoso dan Rohimah, 2026).

Secara konseptual, terdapat titik temu antara REBT dan BKI. REBT menekankan pentingnya pelurusan keyakinan irasional sebagai dasar perubahan emosi dan perilaku, sedangkan Islam menempatkan keyakinan (aqidah) dan cara berpikir sebagai fondasi pembentukan kepribadian manusia (Rahman, dkk., 2021). Selain itu, metode dalam BKI seperti al-hikmah, mau'izhah al-hasanah, dan mujadalah billati hiya ahsan memiliki relevansi dengan teknik-teknik dalam REBT, khususnya dalam proses dialog, pemberian nasihat, dan disputasi terhadap pola pikir yang keliru. (Husna, 2021)

Meskipun demikian, REBT yang lahir dari tradisi psikologi Barat cenderung berorientasi pada rasionalitas manusia dan belum secara eksplisit memasukkan dimensi spiritual-transendental. Sementara itu, BKI menempatkan wahyu sebagai landasan utama dalam membentuk pola pikir dan perilaku manusia. Oleh karena itu, integrasi antara REBT dan BKI menjadi penting untuk dikaji agar terbentuk model konseling yang tidak hanya rasional dan sistematis dalam menangani distorsi kognitif, tetapi juga mampu memperkuat spiritualitas, ketenangan batin, dan nilai-nilai tauhid dalam diri individu (Cucchi, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini membahas: (1) konsep dasar REBT, (2) konsep dasar BKI, dan (3) bentuk integrasi REBT dalam BKI sebagai upaya pengembangan model konseling yang lebih holistik dan relevan dengan kebutuhan manusia modern.

METODE

Artikel ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (library research) dengan pendekatan analisis konseptual. Data dikumpulkan dari sumber-sumber primer yang relevan, mencakup karya-karya Albert Ellis tentang REBT, kitab-kitab tafsir Al-Qur'an, serta literatur Bimbingan dan Konseling Islam. Sumber sekunder meliputi buku teks psikologi konseling, jurnal ilmiah, dan karya akademik yang membahas integrasi psikologi dengan nilai-nilai Islam. Analisis dilakukan secara komparatif dan integratif: membandingkan konsep-konsep utama dalam REBT dengan prinsip-prinsip dalam BKI, kemudian mengidentifikasi titik temu dan perbedaan mendasar antara keduanya. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan kajian yang bersifat konseptual-teoritis untuk memetakan kemungkinan integrasi antara dua tradisi keilmuan yang berbeda latar belakangnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian dan Asumsi Dasar REBT

Dalam Buku Gerald Corey, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan terapi kognitif-perilaku yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada pertengahan abad ke-20. REBT berangkat dari asumsi bahwa gangguan emosional tidak secara langsung disebabkan oleh peristiwa eksternal, melainkan oleh keyakinan (belief) individu terhadap peristiwa tersebut. Dengan kata lain, cara berpikir seseorang menjadi faktor utama yang menentukan kualitas emosi dan perilakunya.

Didalamnya Ellis menegaskan bahwa manusia cenderung membangun tuntutan-tuntutan absolut terhadap diri, orang lain, dan dunia, seperti keharusan untuk selalu berhasil atau diterima semua orang. Ketika tuntutan tersebut tidak terpenuhi, muncullah respons emosional yang tidak sehat, seperti kecemasan berlebihan, kemarahan destruktif, atau rasa putus asa. Oleh karena itu, REBT berfokus pada proses identifikasi, evaluasi, dan perubahan keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih rasional dan adaptif.

Selain itu, manusia dipandang sebagai makhluk yang sekaligus rasional dan irasional. Individu memiliki kapasitas untuk berpikir logis dan konstruktif, tetapi juga memiliki kecenderungan mengembangkan pemikiran yang keliru dan tidak realistis (Corey, 2013). Meskipun demikian, REBT memandang manusia sebagai agen yang aktif dan bertanggung jawab atas perubahan dirinya. Individu bukan korban pasif dari keadaan, melainkan subjek yang memiliki kemampuan untuk meninjau ulang keyakinannya dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih sehat.

Model ABCDE dalam REBT

Model kerja REBT yang paling dikenal adalah kerangka ABCDE yang menjelaskan hubungan antara peristiwa, keyakinan, dan konsekuensi emosional. A (Activating Event) merupakan peristiwa atau situasi yang dialami individu, baik berupa pengalaman eksternal maupun kondisi internal tertentu. B (Belief) merujuk pada keyakinan individu terhadap peristiwa tersebut, yang dapat bersifat rasional ataupun irasional. C (Consequence) adalah konsekuensi emosional dan perilaku yang muncul sebagai hasil dari keyakinan individu. Dalam perspektif REBT, gangguan emosional bukan disebabkan langsung oleh A, melainkan oleh B (Corey, 2013).

Ellis kemudian mengembangkan model tersebut dengan menambahkan dua unsur penting. D (Disputing) adalah proses penantangan terhadap keyakinan irasional melalui pendekatan logis, empiris, dan pragmatis. Pada tahap ini, konselor membantu klien mengevaluasi apakah keyakinan yang dimiliki benar-benar rasional, sesuai fakta, dan bermanfaat bagi kehidupannya. E (Effective New Philosophy) adalah terbentuknya pola pikir baru yang lebih rasional, realistis, dan adaptif sehingga individu mampu menghasilkan respons emosional dan perilaku yang lebih sehat (Ellis Dan Dryden, 1997).

Teknik-Teknik REBT

REBT menggunakan berbagai teknik intervensi yang dirancang untuk membantu klien mengubah pola pikir dan perilakunya secara aktif. Pertama, Cognitive Disputation, yaitu teknik utama yang berfokus pada penantangan langsung terhadap pikiran irasional melalui argumentasi logis dan analisis bukti. Kedua, Role Playing, di mana klien diajak memerankan situasi tertentu untuk menguji keyakinannya serta melatih respons baru yang lebih adaptif. Ketiga, Homework Assignment, berupa tugas di luar sesi konseling seperti mencatat pikiran negatif atau mempraktikkan perilaku baru untuk memperkuat proses perubahan. Keempat, Rational Emotive Imagery, yaitu teknik imajinatif yang membantu klien membayangkan situasi pemicu emosi negatif kemudian melatih diri untuk merespons secara lebih rasional dan terkendali. (Ellis Dan Dryden, 1997).

Tujuan utama konseling REBT adalah membantu individu mencapai kesehatan emosional melalui pengembangan pola pikir rasional. Ellis menekankan bahwa individu yang sehat secara psikologis adalah mereka yang mampu menerima diri (self-acceptance), menerima orang lain (other-acceptance), serta menerima realitas kehidupan (life-acceptance) tanpa tuntutan absolut (Corey, 2013). Dengan demikian, konseling REBT tidak hanya bertujuan mengurangi gejala emosional negatif, tetapi juga membentuk filosofi hidup yang lebih realistis, fleksibel, dan konstruktif.

Pengertian dan Landasan Normatif BKI

Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) dapat dipahami sebagai proses pendampingan yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan kepada individu yang sedang menghadapi persoalan hidup. Pendampingan ini bertujuan agar individu mampu mengaktualisasikan potensi fitrah keagamaannya secara optimal melalui penerapan ajaran dan nilai-nilai yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadis (Tarmizi, 2018). Oleh karena itu, BKI tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah secara psikologis, tetapi juga menekankan pembinaan spiritual, penguatan iman, dan pembentukan akhlak.

Landasan normatif BKI bersumber dari Al-Qur'an dan Hadis (Anwar, 2019). Secara metodologis, BKI merujuk pada QS. An-Nahl [16]: 125 yang memerintahkan proses membimbing manusia dengan al-hikmah (bijaksana), mau'izhah al-hasanah (nasihat yang baik), dan mujadalah billati hiya ahsan (dialog yang santun) (Tarmizi, 2018). Ayat ini memberikan tiga pilar metodologis: pendekatan rasional-kognitif (hikmah), pendekatan afektif-emosional (mau'izhah), dan pendekatan dialogis-interpersonal (mujadalah). Ketiganya sangat relevan dalam pengembangan model konseling integratif, termasuk ketika mengadaptasi teknik-teknik dalam REBT (Husna, 2021).

Selain itu, (QS. Yunus [10]: 57) Allah Swt. dalam QS. Yunus [10]:57 menegaskan bahwa Al-Qur'an datang kepada manusia sebagai mau'izhah (pelajaran dan nasihat), syifā' (penyembuh), hudā (petunjuk), dan rahmah (rahmat) bagi orang-orang beriman. M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa pelajaran yang dimaksud adalah peringatan yang menyentuh hati manusia agar kembali kepada jalan yang benar. Adapun syifā' dipahami sebagai penyembuh bagi penyakit-penyakit hati, seperti keraguan, kemunafikan, iri hati, kesombongan, dan kegelisahan batin. Menurutnya, Al-Qur'an tidak hanya memberikan tuntunan intelektual, tetapi juga menghadirkan ketenangan spiritual melalui nilai-nilai ilahiah yang dikandungnya. Selain itu, Al-Qur'an berfungsi sebagai hudā atau petunjuk yang mengarahkan manusia menuju kehidupan yang benar dan lurus, serta sebagai rahmah karena ajaran-ajarannya membawa kebaikan, kedamaian, dan keselamatan hidup, baik di dunia maupun di akhirat. Dengan demikian, Al-Qur'an dipandang sebagai sumber pembinaan moral dan spiritual yang mampu membentuk kesehatan jiwa serta memperkuat hubungan manusia dengan Allah Swt. (Shihab, 2002).

Selain berlandaskan Al-Qur'an BKI juga berlandaskan pada Hadis atau Sunnah Rasulullah Saw. yang diamana hal ini sesuai dengan Rasulullah saw. menegaskan pentingnya berpegang pada Al-Qur'an dan Sunnah sebagai pedoman hidup umat Islam. Dalam sebuah hadis disebutkan, "Aku tinggalkan kepada kalian dua perkara, kalian tidak akan tersesat selama berpegang teguh kepada keduanya, yaitu Kitab Allah dan Sunnah Rasul-Nya." Hadis ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an dan Sunnah merupakan sumber utama ajaran Islam dalam membimbing kehidupan manusia (Malik n.d.).

Dengan demikian, Al-Qur'an dan Al-sunnah berfungsi sebagai terapi spiritual yang meluruskan keyakinan, menenangkan hati, dan mengarahkan manusia kepada makna hidup yang benar. Ayat ini menegaskan bahwa konseling Islam memiliki dimensi kuratif, preventif, dan konstruktif sekaligus.

Hakikat Manusia dalam Islam

Islam memandang manusia sebagai ciptaan Allah yang paling sempurna dengan dimensi yang sangat kaya. Hakikat kemanusiaan ini tidak dapat dipisahkan dari sejarah penciptaan yang melibatkan unsur jasad, hayat, ruh, dan nafs. Al-Qur'an menggunakan istilah al-basyar untuk dimensi fisik, al-insan untuk totalitas jasmani-rohani, serta al-nas untuk eksistensi sosial manusia. Kesempurnaan struktur ini dipersiapkan agar manusia mampu mengemban amanah beribadah kepada Allah SWT sekaligus menjalankan fungsinya sebagai khalifah (Azzahro, dkk., 2023).

Dimensi hakikat manusia dalam Islam digerakkan oleh beberapa komponen esensial yang saling berkaitan. Pertama, fitrah, yaitu keadaan dasar manusia yang diciptakan Allah dalam kondisi suci dan memiliki kecenderungan alami kepada kebenaran, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Ar-Rum [30]: 30. Kedua, akal, yaitu instrumen epistemologis yang dilegitimasi Al-Qur'an untuk memahami kebenaran; namun dalam Islam, akal harus berada dalam bimbingan wahyu dan tidak dapat berdiri sendiri sebagai otoritas kebenaran. Ketiga, qalb (hati), yang merupakan pusat kesadaran spiritual dan moral, serta sangat menentukan kualitas perilaku seseorang. Keempat, nafsu, yaitu dorongan instingtif yang dapat mengarah pada kebaikan maupun keburukan tergantung pada pengendaliannya (QS. Asy-Syams [91]: 7-10). Keempat aspek ini menunjukkan

bahwa manusia dalam Islam dipahami secara holistik, mencakup dimensi rasional, emosional, dan spiritual (Santoso dan Rohimah, 2026).

Metode dan Tujuan BKI

Berdasarkan QS. An-Nahl [16]: 125, metode utama BKI mencakup tiga pendekatan, yaitu Al-hikmah (bijaksana), Mau'izhah al-hasanah (nasihat yang baik), dan Wajaadilhum billati hiya ahsan (dialog yang santun) (Tarmizi, 2018). Al-hikmah, menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, merujuk pada kemampuan menyampaikan kebenaran secara tepat sesuai kondisi dan tingkat pemahaman seseorang; ini bukan sekadar kebijaksanaan umum, melainkan kemampuan memilih pendekatan yang paling efektif berdasarkan kondisi psikologis dan sosial individu (Shihab, 2021). Selain itu Hikmah menurut Al-Maraghi dalam kitab tafsirnya, sebagaimana yang dikutip dalam (Tarmizi, 2018: 143) yaitu sebagai ucapan yang bijaksana, jelas, dan tepat sasaran, serta didukung oleh dalil-dalil yang mampu menampakkan kebenaran dan menghilangkan keraguan. Dengan demikian Dakwah bil-hikmah merupakan kemampuan konselor dalam menyampaikan layanan konseling secara bijaksana, tepat, dan didukung pemahaman yang mendalam terhadap kondisi konseli, sehingga pesan yang diberikan dapat dipahami, diterima, serta diterapkan dalam sikap dan perilaku konseli.

Mau'izhah al-hasanah adalah nasihat yang menyentuh hati, disampaikan dengan kelembutan, empati, dan keteladanan. Hal ini menegaskan bahwa perubahan perilaku tidak cukup melalui argumentasi rasional saja, tetapi juga memerlukan sentuhan emosional dan spiritual (Shihab, 2021). Menurut M.A Mahfoeld, sebagaimana dikutip dalam (Tarmizi, 2018: 144) bahwa, mauizhah al-hasanah adalah ungkapan atau nasihat yang disampaikan dengan santun dan dapat memotivasi kepada seseorang, hasanah dalam dakwah maupun konseling islam setidaknya harus mengandung beberapa unsur berikut: 1) Nasihat tersebut dapat didengar dan diterima oleh banyak orang sehingga jangkauan seruannya semakin luas. 2) Ajakan yang disampaikan mampu diikuti oleh masyarakat sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai. 3) Semakin banyak orang yang terdorong kembali kejalan Tuhan yaitu jalan Allah Swt. selain itu dijelaskan juga tentang Mujadalah billati hiya ahsan yaitu pertukaran pikiran dengan menggunakan dalil atau alasan yang sesuai dengan kemampuan berfikirnya. Seorang konselor harus terbuka, menghargai pendapat orang lain, dapat mengendalikan emosinya apabila sedang berdebat atau berdiskusi, tidak hanya sekedar mengeluarkan argumentasi yang hanya membela diri saja karena merasa malu jika argumentasinya dikalahkan oleh orang lain. Namun disini yang penting adalah mencari titik temu yang bisa diterima dengan akal atau logis (Tarmizi, 2018).

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa, al-hikmah, mau'izhah al-hasanah, dan mujadalah billati hiya ahsan merupakan metode utama dalam dakwah dan konseling Islam yang menekankan penyampaian pesan secara bijaksana, santun, dan argumentatif. Al-hikmah menekankan kemampuan konselor dalam memberikan layanan secara tepat sesuai kondisi dan kebutuhan konseli. Mau'izhah al-hasanah berfokus pada pemberian nasihat dengan bahasa yang lembut dan menyentuh hati sehingga mudah diterima dan diamalkan. Adapun wajaadilhum billati hiya ahsan menekankan dialog atau diskusi yang dilakukan secara terbuka, logis, dan penuh penghargaan terhadap pendapat orang lain untuk mencapai pemahaman bersama.

Tujuan utama BKI adalah menjadikan manusia kembali kepada fungsi penciptaan yaitu khalifah atau pemimpin yang memiliki keimanan yang kuat, ilmu yang bermanfaat, dan mampu mengamalkan perintah Allah sesuai dengan syariat ajaran Islam. Selain itu, BKI juga bertujuan mewujudkan antara keseimbangan dalam mengurangi kehidupan didunia dan membekali diri dalam menggapai kebahagiaan diakhirat (Tarmizi, 2018).

Integrasi REBT dalam Bimbingan dan Konseling Islam (Titik Temu Konseptual REBT dan BKI)

REBT dan BKI memiliki titik temu fundamental pada fokus keduanya terhadap aspek keyakinan. REBT menekankan perubahan keyakinan irasional menjadi rasional, sedangkan Islam berlandaskan pada penguatan keimanan sebagai dasar pembentukan perilaku. Pendekatan REBT dinilai relevan untuk diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam dalam proses konseling karena keduanya sama-sama menekankan pelurusan cara berpikir sebagai fondasi perubahan emosi dan perilaku (Bastomi dan Aji., 2018).

Lebih jauh, REBT dan BKI juga bertemu pada pandangan tentang manusia sebagai makhluk yang berpotensi untuk berubah. REBT memandang manusia sebagai agen aktif yang mampu merekonstruksi keyakinannya (king, 2024), sedangkan Islam mengajarkan bahwa Allah tidak mengubah nasib suatu kaum kecuali mereka mengubah diri mereka sendiri (QS. Ar-Ra'd [13]: 11) (Irfansya dan Azizah, 2024). Keduanya pun menolak pandangan deterministik bahwa perilaku manusia semata-mata ditentukan oleh faktor eksternal.

Integrasi Tujuan

Secara umum, REBT bertujuan membantu individu mencapai kesehatan emosional melalui perubahan pola pikir yang irasional menjadi rasional, dengan penekanan pada self-acceptance, other-acceptance, dan life-acceptance (Corey, 2013). Sementara itu, BKI bertujuan membantu individu mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat melalui penguatan iman, ketenangan jiwa, serta kehidupan yang selaras dengan nilai-nilai Islam (Prayitno dan Amti).

Meskipun memiliki orientasi yang berbeda, keduanya memiliki titik temu pada upaya membantu individu mencapai kondisi psikologis yang sehat. Integrasi REBT dan BKI menunjukkan bahwa perubahan pola pikir tidak hanya diarahkan pada penyesuaian diri secara emosional, tetapi juga pada pembentukan kesadaran spiritual dan akhlak yang baik (Bastomi dan aji, 2018). Dengan demikian, kesehatan mental dalam perspektif integratif dipahami sebagai keseimbangan antara aspek rasional, emosional, dan spiritual sebuah konsepsi yang lebih komprehensif dibandingkan pendekatan masing-masing secara parsial.

Integrasi Konsep Manusia

REBT memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki potensi rasional sekaligus irasional: mampu berpikir logis, mengembangkan diri, dan membangun kehidupan yang sehat, namun pada saat yang sama juga memiliki kecenderungan membentuk keyakinan yang keliru dan berpikir tidak realistis (Corey, 2013). Oleh karena itu, REBT menekankan pentingnya penggunaan akal dan evaluasi kritis terhadap keyakinan agar individu mampu mengubah pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih adaptif.

Sementara itu, dalam perspektif Islam manusia dipahami sebagai makhluk yang diciptakan dalam keadaan fitrah serta dibekali akal, qalb, dan nafs sebagai unsur pembentuk kepribadiannya (Santoso dan Rohimah, 2026). Islam memandang bahwa manusia memiliki potensi untuk menerima kebenaran dan mengarahkan dirinya kepada kebaikan, tetapi juga memiliki kecenderungan mengikuti hawa nafsu yang dapat menjerumuskan pada penyimpangan perilaku. Dengan demikian, perilaku manusia dalam Islam tidak hanya dipengaruhi oleh aspek rasional, tetapi juga kondisi spiritual dan moralnya.

Titik temu antara REBT dan BKI terletak pada pengakuan bahwa manusia memiliki potensi untuk berubah dan memperbaiki dirinya. REBT memandang perubahan dapat dilakukan melalui restrukturisasi kognitif dan pengubahan keyakinan irasional, sedangkan Islam menekankan perubahan melalui penguatan iman, pengendalian nafs, penggunaan akal secara benar, dan penyucian hati (tazkiyatun nafs) (Adz-Dzaky, 2020). Dalam hal ini, pendekatan REBT dapat memperkuat aspek metodologis dalam BKI, khususnya dalam membantu konseli mengidentifikasi pola pikir yang keliru secara lebih sistematis.

Namun, terdapat perbedaan mendasar yang perlu dicermati. REBT lebih menempatkan rasionalitas sebagai pusat perubahan perilaku, sedangkan Islam memandang akal tidak dapat berdiri sendiri dan harus berada dalam bimbingan wahyu (Santoso dan Rohimah, 2026). Oleh karena itu, integrasi REBT dalam BKI menjadikan proses konseling tidak hanya berorientasi pada perubahan pola pikir yang logis, tetapi juga pada pembentukan kesadaran spiritual, akhlak, dan kedekatan manusia kepada Allah SWT. Manusia dalam perspektif integratif ini dipahami sebagai makhluk rasional-spiritual yang memiliki kemampuan untuk berubah melalui harmonisasi akal, qalb, dan nilai-nilai tauhid.

Integrasi Konsep Irrational Belief dengan Nilai Tauhid

Konsep utama dalam REBT adalah irrational belief, yaitu keyakinan tidak rasional yang menjadi sumber munculnya gangguan emosional, biasanya berbentuk tuntutan absolut seperti keharusan untuk selalu berhasil, diterima semua orang, atau terhindar dari kegagalan (Corey, 2013). Dalam perspektif Islam, pola pikir semacam ini dapat dikaitkan dengan lemahnya pengendalian nafs, kekeliruan dalam menggunakan akal, serta kurangnya pemahaman terhadap nilai-nilai tauhid (Santoso dan Rohimah, 2026).

Beberapa bentuk irrational belief dalam REBT memiliki relevansi langsung dengan konsep-konsep dalam Islam. Misalnya, keyakinan “saya gagal berarti saya tidak berharga” bertentangan dengan ajaran Islam yang menempatkan kemuliaan manusia berdasarkan ketakwaan, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Hujurat [49]: 13. M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah menjelaskan bahwa ayat ini meluruskan standar kemuliaan yang berbasis pada garis keturunan atau capaian duniawi, dan menggantinya dengan standar moral-spiritual yakni takwa (Misbah, 2002). Dengan demikian, ukuran nilai diri dalam perspektif Islam bersifat transenden dan tidak bergantung pada keberhasilan eksternal.

Demikian pula, kecemasan berlebihan terhadap penilaian manusia dapat diarahkan melalui konsep tawakal dan husnuzan kepada Allah SWT. Keyakinan irasional tentang ketidakmampuan menanggung kesulitan dapat direspons dengan ajaran sabar dan keyakinan bahwa “Allah tidak membebani seseorang melebihi kesanggupannya” (QS. Al-

Baqarah [2]: 286). Dengan demikian, proses disputasi dalam REBT dapat diperkaya melalui pendekatan spiritual dalam BKI yaitu untuk membantu konseli meninjau ulang keyakinannya berdasarkan logika sekaligus nilai-nilai Al-Qur'an dan hadis.

Integrasi Teknik Konseling

Integrasi REBT dan BKI juga terlihat jelas pada kesesuaian antara teknik-teknik REBT dengan metode dalam konseling Islam (Cucchi, 2022). Tabel berikut merangkum korespondensi antara keduanya:

Teknik REBT	Metode BKI	Landasan Normatif
<i>Cognitive Disputation</i>	Mujadalah Billati Hiya Ahsan	QS. An-Nahl [16]: 125
<i>Rational Thinking</i>	Al-Hikmah	QS. An-Nahl [16]: 125
<i>Teknik Emotif</i>	Mau'izhah Al-Hasanah	QS. An-Nahl [16]: 125
<i>Homework Assignment</i>	Muhasabah & Latihan Ibadah	Hadis Tentang Muhasabah
<i>Role Playing</i>	Dialog Sokratik Islami	Sunnah Nabi SAW

Teknik cognitive disputation dalam REBT memiliki relevansi kuat dengan metode mujadalah billati hiya ahsan, yaitu dialog rasional yang dilakukan secara santun dan argumentatif (QS. An-Nahl [16]: 125). Konselor dapat menantang pikiran irasional klien dengan argumentasi logis sekaligus memperkuatnya dengan dalil normatif dari Al-Qur'an dan hadis. Proses ini bukan sekadar debat intelektual, melainkan pembinaan kesadaran spiritual secara bersamaan (Ilmy, dkk., 2025).

Pendekatan rational thinking dalam REBT memiliki kesamaan dengan metode al-hikmah yang menekankan penyampaian kebenaran secara bijaksana dan sesuai kondisi psikologis individu. Menurut Al-Maraghi, (sebagaimana dikutip dalam Tarmizi, 2018:143), hikmah merupakan ucapan yang bijaksana, jelas, dan tepat sasaran, serta didukung dalil-dalil yang mampu menampilkan kebenaran dan menghilangkan keraguan. Konselor yang memiliki al-hikmah tahu benar tentang waktu, tempat, dan kondisi klien yang dihadapi sehingga dapat memilih cara yang tepat untuk menyampaikan materi konseling.

Teknik emotif dalam REBT juga sejalan dengan metode mau'izhah al-hasanah yang menekankan sentuhan emosional melalui nasihat yang baik dan menyentuh hati. Menurut M.A. Mahfoed (sebagaimana dikutip dalam Tarmizi, 2018: 144), mau'izhah al-hasanah adalah ungkapan atau nasihat yang disampaikan dengan santun dan dapat memotivasi seseorang, serta mampu mendorong individu kembali ke jalan yang benar. Sementara itu, teknik homework assignment dapat diintegrasikan dengan latihan spiritual dalam Islam seperti muhasabah, dzikir, pembiasaan ibadah, dan pengendalian diri sebagaimana praktik-praktik yang pada hakikatnya adalah latihan restrukturisasi emosi dan perilaku secara berulang.

Aplikasi Model ABCDE dalam Kerangka BKI

Dalam praktiknya, model ABCDE dalam REBT dapat diadaptasi ke dalam proses konseling Islam. Tahap Activating Event (A) dan Belief (B) membantu konselor mengidentifikasi peristiwa dan keyakinan klien yang memicu gangguan emosional. Pada tahap ini, konselor tidak hanya menggali pola pikir irasional, tetapi juga menelaahnya dalam cahaya nilai-nilai keislaman. Sebagai contoh konkret: seorang mahasiswa mengalami kecemasan berat setelah gagal dalam ujian. Peristiwa (A) adalah kegagalan ujian. Keyakinan irasional (B) yang muncul adalah 'saya gagal berarti saya tidak berharga

dan tidak layak diakui.' Konsekuensi (C) adalah kecemasan berat dan penarikan diri dari lingkungan sosial. Dalam tahap Disputing (D), konselor tidak hanya menantang keyakinan tersebut secara logis ('Apakah satu kegagalan benar-benar mendefinisikan nilai keseluruhan dirimu?'), tetapi juga mengajak klien merefleksikan diri tentang standar kemuliaan yang bersifat transenden. Effective New Philosophy (E) yang dihasilkan bukan hanya berupa pola pikir rasional ('Kegagalan adalah bagian dari proses belajar'), melainkan juga keyakinan yang selaras dengan tawakal, sabar, dan husnuzan kepada Allah SWT. (Cucchi, 2022).

Integrasi REBT dalam BKI juga memperkaya metode konseling Islam agar lebih sistematis dalam menangani distorsi kognitif. Jika selama ini BKI lebih menekankan aspek nasihat dan pembinaan moral, maka pendekatan REBT menghadirkan teknik terstruktur untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pikiran irasional secara konkret dan terukur. Sebaliknya, BKI memberikan landasan etik dan spiritual sehingga penerapan REBT tidak terlepas dari nilai-nilai transendental. Dengan demikian, integrasi ini menghasilkan model konseling yang tidak hanya rasional dan empiris, tetapi juga bermakna secara religius (Bastomi dan Aji, 2018).

KESIMPULAN

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan konseling yang menekankan bahwa gangguan emosional dan perilaku individu lebih dipengaruhi oleh keyakinan irasional daripada peristiwa itu sendiri. Melalui model ABCDE, REBT berupaya membantu individu mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih logis, realistis, dan adaptif. Sementara itu, Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) merupakan proses bantuan yang berlandaskan nilai-nilai Al-Qur'an dan Hadis, yang tidak hanya menekankan aspek psikologis tetapi juga pembinaan spiritual, penguatan iman, pengendalian nafs, serta pembentukan akhlak.

Berdasarkan kajian yang telah dilakukan, REBT dan BKI memiliki titik temu fundamental pada pentingnya pelurusan keyakinan sebagai dasar perubahan emosi dan perilaku. Integrasi keduanya dapat dilakukan melalui empat dimensi: (1) integrasi tujuan, yang memadukan orientasi kesehatan emosional REBT dengan orientasi kebahagiaan dunia-akhirat BKi; (2) integrasi konsep manusia, yang memandang individu sebagai makhluk rasional-spiritual berpotensi untuk berubah; (3) integrasi konsep irrational belief dengan nilai tauhid, di mana disputasi keyakinan irasional diperkaya dengan perspektif Al-Qur'an; dan (4) integrasi teknik konseling, di mana cognitive disputation berkorespondensi dengan muadalah billati hiya ahsan, rational thinking selaras dengan al-hikmah, teknik emotif sejalan dengan mau'izhah al-hasanah, dan homework assignment terintegrasi dengan praktik muhasabah dan dzikir.

Integrasi REBT dalam BKi menghasilkan model konseling yang lebih holistik: pendekatan yang tidak hanya rasional dan sistematis dalam menangani distorsi kognitif, tetapi juga mampu membangun kesadaran spiritual, ketenangan batin, dan kedekatan individu kepada Allah SWT. Integrasi ini menunjukkan bahwa pendekatan psikologi modern dan nilai-nilai Islam tidak saling bertentangan, melainkan dapat saling melengkapi dalam pengembangan keilmuan maupun praktik konseling Islam kontemporer. Penelitian

lebih lanjut, terutama yang bersifat empiris melalui uji coba model di lapangan, sangat diperlukan untuk memperkuat validitas model integratif ini.

REFERENSI

- Bastomi, H., & Aji, M. A. S. (2018). *Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)*. KONSELING EDUKASI: Journal Of Guidance And Counseling, 2, 25-45.
- Corey, Gerald. (2013). *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Cucchi, A. (2022). Integrating cognitive behavioural and Islamic principles in psychology and psychotherapy: A narrative review. *Journal of religion and health*, 61(6), 4849-4870.
- Ellis, Albert, & Dryden, Windy. (1997). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy* (2nd ed.). New York: Springer Publishing Company.
- Eseadi, C. (2023). The Impacts of Religious Rational-Emotive Behavior Therapy (RREBT) on Mental Health: A Comparative Review. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 6(2). 2-19.
- Faizah binti Awad. (2021). *Spektrum Konseling Islam: Seni Menyelami Interaksi, Potensi, dan Miskonsepsi*. Yogyakarta: CV Bilibis Pustaka Group.
- Husna, N. (2021). Metode Dakwah Islam Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Selasar KPI: Referensi Media Komunikasi Dan Dakwah*, 1(1), 97-105.
- Ilmy Ausy Alaya, Adiba S. N., Hasan M. (2025). Konsep Manajemen Dakwah dalam Al-Qur'an : Kajian terhadap Surat An-Nahl Ayat 125, (*Jurnal Riset Rumpun Agama dan Filsafat*, vol. 4, No. 1, hlm. 167-179
- Irfansya, R. A., & Azizah, A. (2024). Spiritual Recovery through Dhikr and Faith based on Surah Ar-Ra'd. *Proceeding ISETH (International Summit on Science, Technology, and Humanity)*, 1434-1444.
- King, A. M., Plateau, C. R., Turner, M. J., Young, P., & Barker, J. B. (2024). A systematic review of the nature and efficacy of Rational Emotive Behaviour Therapy interventions. *Plos one*, 19(7), e0306835.
- M. Faud Anwar. (2019). *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Malik, I. ibn A. (n.d.). Al-Muwatta. *Sunnah.com*. <https://sunnah.com/muwatta>
- Rahman, M. F., Mughni, A., & Zaini, A. (2021). Konseling Islam melalui Teknik Ta'limah dan Muhasabah dalam Mengubah Perilaku PSK di Situbondo. *Maddah: Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 3, (2), 125-132.
- Rusydi, W. R. S., Ilhamuddin, M. F., Saniah, F. N., & Arisona, T. P. A. (2024). Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dalam Konseling Kelompok. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 7(1), 105-118.
- Santoso, J., & Rohimah, S. (2026). Potensi ruh, nafs, akal, qolb, dan fitrah sebagai bekal manusia dalam menjalankan peran sebagai Abdullah. *TSAQOFAH: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 6(2), 2329–2337.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 13). *Lentera Hati*. Hlm. 251.
- Shihab, M. Q. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 7, Cet. ke-15 (Jakarta: Lentera Hati, 2021), hlm. 386–388.
- Tauhid, M., Nugraha, M. A., Aisyah, S., Fadilah, F. F., Musthofa, K., Al-farizi, A. R., & Salam, I. M. (2025). Nilai Moderasi Dalam Relasi Sosial: Analisis Qs. Al-Hujurat: 13 Dalam Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab. *Journal Khafi: Journal Of Islamic Studies*, 3(3), 104-117.