

# **Modul Bimbingan dan Konseling Islam dengan Pendekatan Terapi Rasional Emotif**

**Anniez Rachmawati Musslifah  
Dhian Riskiana Putri  
Faqih Purnomosidi  
Sri Ernawati**

**PRODI PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**



# Modul Bimbingan dan Konseling Islam dengan Pendekatan Terapi Rasional Emotif

## A. Pendahuluan

Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaan senantiasa selaras dengan ketentuan-ketentuan dan petunjuk dari Allah SWT. sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.<sup>1</sup>

Bimbingan dan konseling Islam mengupayakan setiap individu yang menjadi klien dapat mengembangkan kemampuannya dalam hal pola pikir, menanggapi permasalahan dan memikirkan/menyusun masa depan yang terarah sesuai dengan petunjuk dari Allah agar selalu mendapatkan keselamatan di dunia dan di akhirat. Kegiatan yang dilakukan oleh individu untuk meningkatkan kemampuan dirinya dan meningkatkan bakatnya, oleh karena itu Allah memberikan manusia berupa akal, hati dan kemauan manusia untuk berubah sesuai dengan syariat islam agar manusia berada di jalan kebenaran.<sup>2</sup>

Secara umum, untuk mengatasi semua masalah dapat dikaitkan dengan "agama", dalam hal ini adalah agama Islam. Agama Islam mempunyai fungsi-fungsi pelayanan bimbingan, konseling dan terapi yang didasarkan atas ayat-ayat Al-Qur'an dan hadist. Bimbingan dan konseling Islam mengarahkan klien menuju kepada peningkatan iman, ibadah dan jalan hidup yang di ridhai Allah swt. Dengan berkembangnya ilmu jiwa (psikologi), diketahui bahwa manusia memerlukan bantuan untuk mengatasi kesulitan yang dihadapinya, maka muncullah berbagai bentuk pelayanan kejiwaan, mulai dari yang paling ringan (bimbingan), yang sedang (konseling) dan yang paling berat (terapi). Dalam perkembangan ilmu

---

<sup>1</sup> Ulfatun Azizah, 2018, Bimbingan Konseling Islam untuk Mengatasi Kenakalan Remaja, IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam, Volume 1 No.01: 103

<sup>2</sup> Kuliayatun, 2020, Bimbingan dan Konseling Islam dalam Meningkatkan Religiusitas Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, Vol. 02, No. 01: 98

psikologi, muncul cabang-cabang konsep bimbingan dan konseling terapan, di antaranya terapi rasional emotif (TRE).<sup>3</sup>

Konsep penerapan bimbingan konseling Islam dengan pendekatan terapi rasional emotif esensinya sebagai upaya membantu memberdayakan kembali potensi yang ada di dalam diri individu, yaitu fitrah berupa *aql, qolbu, nafs, ruh* serta kembali mengaktifkan keimanan dan ketakwaan hingga kembali berkembang dan berfungsi sebagaimana mestinya. Konsep-konsep yang digunakan merujuk pada konsep dasar yang dikemukakan Ellis, yaitu konsep A-B-C-D-E.<sup>4</sup>

Modul ini disusun sebagai upaya membuat panduan dalam penerapan konsep bimbingan konseling Islam dengan pendekatan terapi rasional emotif (TRE). Pembahasan dalam modul ini meliputi: 1) Definisi bimbingan konseling Islam, membahas tentang pengertian, dasar, tujuan, fungsi, dan asas bimbingan dan konseling Islam. 2) Definisi terapi rasional emotif, berisi tentang pengertian, tujuan, langkah-langkah terapi, ciri-ciri, dan teknik pelaksanaan konseling rasional emotif. 3) Prosedur pelaksanaan dalam menerapkan bimbingan konseling Islam dengan pendekatan terapi rasional emotif.

## **B. Definisi Bimbingan Konseling Islam**

### **1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam**

Bimbingan dan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, terus menerus dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan hadis Rasulullah SAW. ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan Al-Qur'an dan hadis.<sup>5</sup>

Bimbingan dan konseling dalam pandangan Islam merupakan usaha yang dilakukan untuk menyelesaikan suatu persoalan yang terjadi dalam diri seseorang dengan berlandaskan norma-norma keislaman. Peraturan Pemerintah No.29

---

<sup>3</sup> Atikah, 2015, KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Vol. 6, No. 1: 161

<sup>4</sup> Sri Hartati, 2017, Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa, GENTA MULIA, Volume VIII No. 2.,: 13

<sup>5</sup> Ulfatun Azizah, 2018, Bimbingan Konseling Islam untuk Mengatasi Kenakalan Remaja, IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam, Volume 1 No.01: 102

tahun 1990 mengenai Pendidikan Menengah, Bimbingan adalah upaya secara sadar yang dilakukan kepada individu yang terindikasi memiliki permasalahan maupun untuk menemukan jati dirinya sehingga mampu mengenal lingkungan dan melanjutkan hidupnya dengan baik.<sup>6</sup>

Bimbingan konseling Islam merupakan proses bimbingan konseling yang berasaskan ajaran-ajaran Islam berdasarkan aturan Allah SWT. dan Nabi Muhammad SAW. Bimbingan konseling Islam mengarahkan klien kepada fitrah Islam guna mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Konseling dalam bimbingan konseling Islam juga berfungsi sebagai pengingat ajaran Allah SWT untuk kemudian diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari.<sup>7</sup>

Bimbingan dan Konseling Islam dinyatakan sebagai aktifitas yang bersifat “membantu”, karena pada hakekatnya individu sendirilah yang perlu hidup sesuai tuntunan Allah (jalan yang lurus) agar mereka selamat. Karena posisi konselor bersifat membantu, maka konsekuensinya sendiri yang harus aktif belajar memahami dan sekaligus melaksanakan tuntunan Islam (Al-quran dan sunnah rasul-Nya). Pada akhirnya diharapkan agar individu selamat dan memperoleh kebahagiaan yang sejati di dunia dan akhirat, bukan sebaliknya kesengsaraan dan kemelaratan di dunia dan akhirat (Sutoyo, 2014: 22). Apabila internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam Islam (Alquran dan Hadist) telah tercapai dan fitrah beragama itu telah berkembang secara optimal maka individu tersebut dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah, dengan manusia dan alam semesta sebagai manifestasi dari peranannya sebagai khalifah di muka bumi yang sekaligus juga berfungsi untuk mengabdikan kepada Allah.<sup>8</sup>

## **2. Dasar Bimbingan Konseling Islam**

Dasar bimbingan dan konseling Islami adalah Al-Qur'an dan Hadits, sebab keduanya merupakan sumber dari segala sumber pedoman kehidupan umat Islam. Al-Qur'an dan Hadits dapat diistilahkan sebagai landasan ideal dan konseptual bimbingan dan konseling Islam. Dari Al-Qur'an dan Hadits itulah gagasan, tujuan, dan konsep-konsep (pengertian, makna hakiki) bimbingan dan

---

<sup>6</sup> Kuliayatun,2020, Bimbingan dan Konseling Islam dalam Meningkatkan Religiusitas Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, Vol. 02, No. 01: 98

<sup>7</sup> Farinka Nurrahmah Azizah dan Indah Wahyuningsih, 2020, Peran bimbingan konseling islam bagi pengembangan moral siswa madrasah ibtidaiyah, At Tuots: Jurnal Pendidikan Islam Vol. 2, No. 1, 35

<sup>8</sup> Sutoyo, Anwar. 2014. Bimbingan & Konseling Islami (Teori & Praktek). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

konseling Islam bersumber. Jika Al-Qur'an dan Hadits merupakan landasan utama yang dilihat dari asal usulnya, merupakan landasan "aqliyah", maka landasan lain yang digunakan bimbingan dan konseling Islami yang sifatnya "aqliyah" adalah filsafat dan ilmu, dalam hal ini filsafat Islami dan ilmu atau ladasan ilmiah yang sejalan dengan ajaran Islam.<sup>9</sup>

Dasar bimbingan konseling Islam yang berasal dari Al-Qur'an yaitu:

a. Surat Ali Imran ayat 110:

*"Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya ahli kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka, di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik"*

b. Surat An-Nahl ayat 125:

*"Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk."*

Adapun dasar bimbingan konseling Islam yang berasal dari Hadits Nabi Muhammad SAW:

*"Dari Sa'ad Al Khudri ra. Dia berkata: aku mendengar Rasulullah SAW bersabda: barang siapa diantara kamu melihat kemungkaran maka hendaklah ia mencegah dari tangannya (dengan kekuasaan), jika tidak sanggup demikian (lantaran tidak mempunyai kekuasaan), maka dengan lidahnya (teguran dengan nasehat, dengan lisan atau tulisan), jika tidak sanggup demikian (lantaran serba lemah), maka dengan hatinya, yang terakhir ini adalah iman yang paling lemah".*

Kandungan ayat Al-Qur'an dan Hadist di atas menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling Islam merupakan bagian dari misi dakwah. Bimbingan konseling Islam mempunyai orientasi mengajak, menasehati, dan mengarahkan setiap individu dalam memahami diri dan permasalahan hidup yang dihadapi dengan cara pendekatan yang disesuaikan dengan ajaran Islam dan potensi psikologisnya.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Aunur Rahim Faqih, 2001. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, Yogyakarta: UI Press.

<sup>10</sup> Samsul Munir Amin. 2010. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.

### 3. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Tujuan yang ingin dicapai melalui bimbingan dan konseling islami adalah agar fitrah yang dikaruniakan Allah kepada individu bisa berkembang dan berfungsi dengan baik, sehingga menjadi pribadi *kaaffah*, dan secara bertahap mampu mengaktualisasikan apa yang diimaninya itu dalam kehidupan sehari-hari.<sup>11</sup>

Tujuan Bimbingan dan konseling Islam dari berbagai ahli, di antaranya:

- a. Membantu seseorang untuk mengambil keputusan dan membantunya menyusun rencana guna melaksanakan keputusan.
- b. Agar individu memiliki kemampuan intelektual
- c) Agar individu memiliki kemampuan pemahaman, pengelolaan dan pengarahan diri
- d. Agar individu mampu berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan orang lain
- e. Agar mampu menyikapi permasalahan kehidupan sehari-hari
- f. Agar mampu memahami dan menghayati dan mengamalkan kaidah-kaidah ajaran Islam.<sup>12</sup>

Dengan demikian tujuan bimbingan konseling Islam adalah untuk mengubah sikap atau tingkah laku seseorang menuju perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental yang tangguh, dan menghasilkan kecerdasan dalam meningkatkan iman, islam, dan ihsan, sehingga menjadi pribadi yang utuh dan bisa hidup bahagia dunia dan akhirat.<sup>13</sup>

Singgih Gunarsa menyebutkan bahwa secara garis besar tujuan bimbingan dan konseling Islam dapat diartikan sebagai gerakan secara nyata untuk membantu individu dalam mewujudkan apa yang diinginkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar dapat mencapai suatu kebahagiaan didunia maupun diakhirat<sup>20</sup>. Maka untuk mengetahui apa yang harus dilakukan sebagai manusia dan apa yang akan dilakukan dalam berbagai bidang kehidupan, merasa lebih baik jauh dari ketegangan dan tekanan terus menerus karena ada persoalan, dapat berfungsi secara maksimal sesuai dengan potensi yang dimiliki, mencapai sesuatu yang lebih baik karena bersikap positif dan optimis, bisa hidup lebih efektif sesuai

---

<sup>11</sup> Ulfatun Azizah, 2018, Bimbingan Konseling Islam untuk Mengatasi Kenakalan Remaja, IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam, Volume 1 No.01: 106

<sup>12</sup> Ibid.

<sup>13</sup> Ibid.

dengan kemampuan yang dimiliki dan menyesuaikan diri sesuai dengan lingkungan pada dasarnya tujuan bimbingan dan konseling Islam.<sup>14</sup>

Menurut Thohari Musnamar, tujuan bimbingan dan konseling Islam terbagi menjadi dua macam yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum dari bimbingan dan konseling adalah agar individu tersebut dapat mengendalikannya kearah yang lebih baik untuk mendapatkan keridhoan dari Allah SWT. Sedangkan tujuan khusus adalah mencegah agar seseorang tidak mendapatkan suatu masalah, meringankan suatu masalah yang sedang dihadapi seseorang, sehingga seseorang dapat mengontrol suatu situasi dan kondisi agar menjadi lebih baik lagi agar terhindar dari sebuah masalah baik bagi diri sendiri maupun orang lain. bimbingan dan konseling islam mempunyai tujuan yaitu agar amal yang dikaruniakan Allah SWT kepada seseorang dapat berkembang dan berguna dengan baik, agar seseorang dapat menjadi pribadi yang kaffah, sehingga apa yang telah dipelajari dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, yang tampil dalam melaksanakan tugas kewajiban di bumi, dan taat dalam beribadah serta mematuhi apa yang telah diperintahkan dan menjauhi apapun yang dilarang.<sup>15</sup>

Anwar Sutoyo menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling Islam bertujuan untuk meningkatkan Iman, Islam, dan Ikhsan individu yang dibimbing hingga menjadi pribadi yang utuh, dan pada akhirnya diharapkan mereka bisa hidup bahagia didunia dan diakhirat.<sup>16</sup>

Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky, tujuan bimbingan dan konseling Islam adalah yang diutamakan agar dapat menghasilkan suatu perubahan, melakukan reformasi, kesehatan, dan kebersihan jasmani maupun rohani. Raga menjadi lebih baik, nyaman dan aman, dapat menerima segala sesuatu dengan ikhlas, mendapat penerangan dan juga dari hidayah Allah SWT, kemudian agar seseorang dapat bersikap secara sopan dalam tingkah laku agar dapat menjadi lebih baik untuk dirinya sendiri, kondisi dalam lingkungan keluarga sosial dan sekitarnya, ketiga saat seseorang sudah mendapatkan suatu ilmu mereka mempunyai rasa keterbukaan pada orang disekitarnya, dan yang keempat agar

---

<sup>14</sup> Kuliayatun, 2020, Bimbingan dan Konseling Islam dalam Meningkatkan Religiusitas Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, Vol. 02, No. 01: 102

<sup>15</sup> Thohari Musnamar. 1992. Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam. Yogyakarta: UII Press.

<sup>16</sup> Sutoyo, Anwar. 2014. Bimbingan & Konseling Islami (Teori & Praktek). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

seseorang dapat menghasilkan toleransi *lalahiyah*, agar seseorang mampu mengemban suatu tanggung jawab sebagai pemimpin yang arif dan bijaksana.<sup>17</sup>

Berdasarkan dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan dan konseling Islam adalah untuk membantu agar suatu masalah dapat diselesaikan tentunya dengan cara menghidupkan kembali rasa percaya terhadap Allah SWT, pada dasarnya untuk mewujudkan penyesuaian antara manusia dan lingkungan harus didasari dengan keimanan dan ketakwaan. Berlandaskan keimanan dan ketakwaan tersebut diharapkan menimbulkan keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan dan penyesuaian diri antara manusia dengan lingkungannya atau masyarakat yang akan terwujud dan tercapai apabila usaha ini didasarkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT.<sup>18</sup>

#### **4. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam**

Bimbingan konseling islam memiliki beberapa fungsi penting sebagai berikut:

- a. Fungsi pencegahan, dilakukan untuk menghambat adanya masalah dan hal-hal negatif yang datang. Fungsi pencegahan dilakukan pada saat belum mengalami permasalahan hal ini dilakukan untuk mengantisipasi dan melakukan langkah langkah agar terhindar dari masalah.
- b. Fungsi perbaikan, dilakukan setelah individu mengalami masalah tersebut kemudian diarahkan kembali agar tidak mengulangi kesalahan tersebut. Fungsi pemahaman dilakukan untuk membangun tingkat pemahaman klien dalam berfikir dan bertindak dengan benar.
- c. Fungsi pengentasan, dilakukan sebagai upaya yang dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh klien dengan sebijak mungkin.
- d. Fungsi pemeliharaan, dilakukan untuk menjaga pengalaman positif yang dialami klien selama ini sehingga potensinya dapat dikembangkan dengan baik.
- e. Fungsi penyaluran dan pengembangan potensi fitrah individu, dilakukan untuk mengarahkan pengembangan minat dan kemampuan klien, kemudian

---

<sup>17</sup>Hamdani Bakran. 2004. *Konseling & Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka baru.

<sup>18</sup> Kuliayatun, *Bimbingan dan Konseling Islam dalam Meningkatkan Religiusitas Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)*, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, Vol. 02, No. 01 Januari-Juni 2020, 103

memberikan dukungan penuh agar termotivasi untuk mendapatkan hasil yang memuaskan.<sup>19</sup>

## 5. Asas Bimbingan dan Konseling Islam

Asas-asas atau prinsip-prinsip bimbingan dan konseling Islam terdiri dari:

- a. *Asas kebahagiaan di dunia dan akhirat*, yaitu tujuan akhir bimbingan dan konseling Islam adalah membantu klien mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa didambakan oleh setiap muslim berupa keselamatan dan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.
- b. *Asas fitrah*, yaitu bantuan kepada klien untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya, sehingga segala gerak tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya tersebut.
- c. *Asas Lillahi ta'ala*, yaitu proses bimbingan dan konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah. Konsekuensi dari asas ini berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan, tanpa pamrih. Sementara, klien yang dibimbing pun dapat menerima atau meminta bantuan dan konseling pun dengan ikhlas dan rela. Hal ini karena semua pihak merasa bahwa semua yang dilakukan adalah karena dan untuk pengabdian kepada Allah semata, sesuai dengan fungsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah yang harus senantiasa mengabdikan kepadanya.
- d. *Asas bimbingan seumur hidup*, yaitu individu memerlukan bimbingan selama hidupnya. Manusia hidup tidak akan selalu senang dan bahagia, dalam kehidupannya mungkin saja manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itulah bimbingan dan konseling Islam diperlukan selama hayat dikandung badan.
- e. *Asas kesatuan jasmaniah rohaniyah*, yakni citra manusia menurut Islam merupakan satu kesatuan jasmaniah-rohaniyah. Bimbingan dan konseling Islam memperlakukan kliennya sebagai makhluk jasmaniah-rohaniyah tersebut, tidak memandangnya sebagai makhluk biologis semata atau makhluk rohaniyah semata.
- f. *Asas keseimbangan rohaniyah*, yaitu rohani manusia memiliki unsur daya kemampuan pikir, merasakan atau menghayati dan kehendak atau hawa

---

<sup>19</sup> Kuliayatun, Bimbingan dan Konseling Islam dalam Meningkatkan Religiusitas Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, Vol. 02, No. 01 Januari-Juni 2020, 104

nafsu serta juga akal. Kemampuan ini merupakan sisi lain kemampuan fundamental potensial untuk mengetahui (mendengar), untuk memperhatikan atau menganalisis (melihat dengan bantuan atau dukungan pikiran), dan menghayati (hati atau afidah dengan dukungan kalbu atau akal).

- g. *Asas kemajuan individu (eksistensi)*, yaitu bimbingan dan konseling Islami, memandang seorang individu merupakan maujud (eksistensi) tersendiri. Individu mempunyai hak, mempunyai perbedaan individu dari yang lainnya, dan mempunyai kemerdekaan kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuan fundamental potensial rohaniannya.
- h. *Asas sosialitas manusia*, yaitu kesadaran bahwa manusia merupakan makhluk sosial. Manusia memerlukan pergaulan, cinta kasih, rasa aman, penghargaan pada diri sendiri dan orang lain, rasa memiliki dan dimiliki. Semua itu merupakan aspek-aspek yang diperhatikan dalam bimbingan dan konseling Islam, karena merupakan ciri hakiki manusia.
- i. *Asas kekhalifahan manusia*, yakni pandangan Islam bahwa manusia diberi kedudukan yang tinggi sekaligus tanggung jawab yang besar, yaitu sebagai pengelola alam semesta. Dengan kata lain manusia dipandang sebagai makhluk berbudaya yang mengelola alam sekitar sebaik-baiknya. Sebagai khalifah, manusia harus memelihara keseimbangan ekosistem sebab problem-problem kehidupan kerap kali muncul dari ketidakseimbangan ekosistem tersebut yang diperbuat oleh manusia itu sendiri. Bimbingan dan fungsinya tersebut untuk kebahagiaan dirinya dan umat manusia.
- j. *Asas keselarasan dan keadilan*, yaitu Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan, keseimbangan, keserasian dalam segala segi.
- k. *Asas pembinaan akhlakul karimah*, yaitu manusia menurut pandangan Islam memiliki sifat-sifat yang baik (mulia), sekaligus mempunyai sifat-sifat yang lemah.
- l. *Asas kasih sayang*, yaitu setiap manusia memerlukan cinta kasih dan rasa kasih sayang dari orang lain.
- m. *Asas saling menghargai dan menghormati*, yaitu dalam bimbingan dan konseling Islam kedudukan pembimbing atau konselor dengan yang dibimbing sama atau sederajat.

n. *Asas musyawarah*, yaitu bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah.<sup>20</sup>

## **B. Definisi Terapi Rasional Emotif**

### **1. Pengertian Terapi Rasional Emotif**

Terapi Rasional Emotif (TRE) dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955. Terapi ini memberikan penekanan terhadap hubungan antara kognisi, emosi, dan tingkah laku yang saling mempengaruhi satu sama lain. Terapi ini mengaitkan antara pemikiran tidak rasional dengan permasalahan emosi manusia. Teori ini menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam terhadap cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. TRE berpandangan bahwa manusia mempunyai pilihan untuk terus menguatkan permasalahan yang dihadapi atau mengambil langkah untuk menghentikan proses permasalahan itu.<sup>21</sup>

TRE berpandangan bahwa keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional orang-orang berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional dan behavioural-nya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang-orang untuk membuat perubahan-perubahan kepribadiannya adalah mengonfrontasikan mereka secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri, menerangkan kepada mereka bagaimana gagasan-gagasan irasional mereka ditasa dasar-dasar logika, dan mengajari mereka bagaimana berfikir secara logis dan karenanya mendorong mereka untuk mampu mengubah dan menghapus keyakinan-keyakinan irasionalnya.<sup>22</sup>

TRE berpandangan bahwa manusia dilahirkan dengan potensi untuk berpikir rasional dan jujur, sekaligus juga untuk berpikir irasional dan jahat. Manusia memiliki dua kecenderungan, yakni kecenderungan yang bersifat positif dan kecenderungan yang bersifat negatif. Kecenderungan positif, misalnya kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualisasikan

---

<sup>20</sup> Thohari Musnamar. 1992. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press, 20.

<sup>21</sup> IwayanHandika, dkk, 2014, Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Formula Abc Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VIII 2 SMP Laboratorium Undiksha 2013/2014, e-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1: 3

<sup>22</sup> Sattu Alang , 2019, Al-Irsyad Al-Nafs, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam Volume 6, Nomor 2: 17

diri. Kecenderungan negatif, misalnya menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan secara tak berkesudahan, irasional, intoleransi, perfeksionisme dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri.<sup>23</sup>

Keyakinan irasional terdiri dari empat kategori, yaitu: (1) *demandingness* (menuntut), melibatkan kata “harus atau seharusnya”; (2) *awfulizing*, yakni mengevaluasi suatu peristiwa secara ekstrim sebagai sesuatu yang sangat buruk dari seharusnya; (3) *low frustration tolerance*, yakni keyakinan dimana seseorang tidak bisa toleran terhadap suatu situasi; dan (4) *global evaluation*, yakni menilai negatif secara umum, seperti menyalahkan atau terlalu kritis, terhadap diri sendiri, orang lain, maupun hidup atau dunia secara keseluruhan.<sup>24</sup>

Menurut TRE, manusia memiliki sumber atau tenaga yang tak terhingga bagi aktualisasi potensi diri, serta bisa mengubah ketentuan-ketentuan pribadi dan masyarakatnya. Jika kecenderungan untuk mengaktualisasikan dirinya tidak terpenuhi, maka manusia akan mempersalahkan dirinya sendiri ataupun orang lain. Manusia memiliki kemampuan untuk memahami keterbatasan-keterbatasannya. Manusia juga memiliki kesanggupan untuk mengkonfrontasikan sistem-sistem nilainya sendiri dan mereindoktrinasi diri dengan keyakinan-keyakinan, gagasan-gagasan, dan nilai-nilai yang berbeda. Akibatnya manusia akan bertingkah laku yang berbeda dengan cara bertingkah laku di masa lampau.<sup>25</sup>

Tujuan utama dari konseling rasional emotif ialah menunjukkan dan menyadarkan klien bahwa cara berpikir yang tidak logis itulah merupakan penyebab gangguan emosionalnya. Terapi rasional emotif ini bertujuan membantu klien membebaskan dirinya dari cara berpikir atau ide-idenya yang tidak logis dan menggantinya dengan cara-cara yang logis.<sup>26</sup> Caranya dengan mengkonfrontasikan keyakinan-keyakinan irasional klien, serta menyerang,

---

<sup>23</sup> Isop Syafe'i, 2010, Aplikasi Rasional Emotif Terapi dalam Memperbaiki Perilaku Membolos Siswa, *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. III, No.2: 217

<sup>24</sup> Andita Faradilla, 2021, Terapi rasional-emotif perilaku untuk menurunkan tingkat depresi pada wanita, *PROCEDIA Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, Vol 9(4): 142

<sup>25</sup> Isop Syafe'i, 2010, Aplikasi Rasional Emotif Terapi dalam Memperbaiki Perilaku Membolos Siswa, *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. III, No.2: 217

<sup>26</sup> IwayanHandika, dkk, 2014, Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Formula Abc Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VIII 2 SMP Laboratorium Undiksha 2013/2014, *e-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1: 3*

menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinannya yang irasional.<sup>27</sup>

Adapun tujuan dari konseling menggunakan TRE secara terperinci adalah untuk membangun *self interest* (minat kepada diri sendiri); *self direction* (pengarahan diri); *tolerance* (toleransi terhadap pada pihak lain); *acceptance of uncertainty* (menerima ketidakpastian); *flexible* (fleksibilitas) *commitment* (komitmen terhadap sesuatu di luar dirinya); *scientific thinking* (berpikir ilmiah), *risk taking* (berani mengambil resiko), dan *self acceptance* (penerimaan diri) klien.<sup>28</sup>

## 2. Konsep Terapi Rasional Emotif

Dinamika kepribadian dalam pandangan terapi rasional emotif perlu memahami konsep-konsep dasar yang dikemukakan Ellis (1994), ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu *Activating Event* (A), *Belief* (B), dan *Consequence* (C), yang kemudian dikenal dengan konsep A-B-C. Setelah A-B-C menyusul *Disputing* (D) dan *Effective new philosophy of life* (E) untuk memasukkan perubahan dan hasil yang diharapkan dari perubahan. Selain itu, huruf *Goal* (G) dapat diletakkan terlebih dahulu untuk memberikan konteks bagi ABC seseorang.

- a. *Antecedent Event* (A) merupakan segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. Pada terapi TRE therapist mendorong klien untuk berasumsi bahwa critical A adalah benar meskipun kenyataannya dengan itu klien menderita. Kondisi ini dimaksudkan agar therapist dapat mengidentifikasi penyebab dari klien memiliki *critical A* dan mendorong klien untuk merasa ada masalah dengan pikirannya itu sehingga pemaknaan kembali terhadap situasi A dapat dilakukan.
- b. *Belief* (B) adalah keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (*rational belief* atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrational belief* atau iB). Keyakinan rasional merupakan cara berfikir

---

<sup>27</sup> Junierissa Marpaung, 2016, Counseling Approach Behaviour Rational Emotive Therapy in Reducing Stress, Jurnal Kopasta 3 (1): 34

<sup>28</sup> Maulana & Fauzi, 2019, Penerapan Terapi Rasional Emotif (TRE) dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Menentukan Karier, FOKUS Volume 2, No. 2: 59

atau sistem yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan produktif. Sedangkan keyakinan yang irasional merupakan cara berfikir atau sistem yang salah, tidak masuk akal, emosional dan karena itu tidak produktif.

- c. *Emotional Consequenee* (C) adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari (A) tapi disebabkan oleh keyakinan individu (B) baik yang rasional atau yang irasional.

Setelah konsep ABC, maka menyusul *desputing* (D) yang merupakan penerapan metode ilmiah untuk membantu klien menantang keyakinan keyakinan irasionalnya. *Desputing* merupakan implementasi dari proses terapi yang dijalankan oleh konselor dan klien melalui proses belajar mengajar, dimana konselor menunjukkan berbagai prinsip prinsip logika dan dapat diuji kebenarannya untuk menyanggah keyakinan irrasional klien yang tidak bisa dibuktikan. Hasil akhir dari proses A-B-C-D berupa *Effect* (E) perilaku kognitif dan emotif. Bilamana A-B-C-D berlangsung dalam proses berpikir yang rasional maka hasil akhirnya adalah *Effect* (E) berupa perilaku positif.<sup>29</sup>

### 3. Ciri-ciri Terapi Rasional Emotif

Pelaksanaan Terapi Rasional Emotif menekankan pada ranah kognisi, emosi, dan perilaku. Penerapan terapi rasional emotif memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Konselor berperan lebih aktif dalam menelusuri masalah dibandingkan klien. Maksudnya, peran konselor di sini 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 kliennya 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 proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien.

---

<sup>29</sup> Sri Hartati dan Imas Kania Rahman, 2017, GENTA MULIA, Volume VIII No. 2: 18

- c. tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
- d. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.
- e. Diagnosis (rumusan masalah) yang dilakukan dalam konseling rasional emotif bertujuan untuk membuka ketidaklogisan cara berfikir klien. Dengan melihat permasalahan yang dihadapi klien dan faktor penyebabnya, yakni menyangkut cara pikir klien yang tidak rasional dalam menghadapi masalah, yang pada intinya menunjukkan bahwa cara berpikir yang tidak logis itu sebenarnya menjadi penyebab gangguan emosionalnya.<sup>30</sup>

#### **4. Langkah-langkah Terapi Rasional Emotif**

Pelaksanaan Terapi Rasional Emotif dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Konselor berusaha menunjukkan bahwa cara berfikir klien harus logis kemudian membantu bagaimana dan mengapa klien sampai pada cara seperti itu, menunjukkan pola hubungan antara pikiran logis dan perasaan yang tidak bahagia atau dengan gangguan emosi yang dialaminya.
- b. Menunjukkan kepada klien bahwa ia mampu mempertahankan perilakunya maka akan terganggu dan cara pikirnya yang tidak logis inilah yang menyebabkan masih adanya gangguan sebagaimana yang di rasakan.
- c. Bertujuan mengubah cara berpikir klien dengan membuang cara berpikir yang tidak logis
- d. Konselor menugaskan klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata.<sup>31</sup>

#### **5. Teknik dalam Terapi Rasional Emotif**

---

<sup>30</sup> Nazwa Manurung, 2013, Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku pada Anak dengan Fobia Spesifik "Nasi", Tesis, Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara: 32

<sup>31</sup> Junierissa Marpaung, 2016, Counseling Approach Behaviour Rational Emotive Therapy in Reducing Stress, Jurnal Kopasta 3 (1) : 26

Terapi rasional emotif memiliki beberapa teknik yang dapat digunakan agar pelaksanaannya dapat terlaksana dengan efisien dan efektif, yaitu:

### **a. Teknik Kognitif**

Konseling kognitif ini dirancang untuk mengajarkan klien untuk membedakan anggapan atau pandangannya yang *irasional* atau tidak logis dengan anggapan atau pandangan yang *rasional*. Beberapa teknik terapi kognitif yang cukup dikenal adalah:

- 1) *Home Work Assignments*. Dalam teknik ini, klien diberikan tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntun pola perilaku yang diharapkan. Selanjutnya, pelaksanaan tugas rumah tersebut dilaporkan oleh klien dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor. Teknik ini sebenarnya dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap bertanggung jawab, kepercayaan pada diri sendiri serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri dari klien sendiri serta mengurangi ketergantungannya kepada konselor atau terapis.
- 2) Teknik *Asertive*. Teknik ini digunakan untuk melatih keberanian diri klien dalam mengekspresikan perilaku-perilaku tertentu yang diharapkan melalui: role playing, rehearsal dan sosial modeling. Maksud utama teknik ini adalah untuk:
  - (a) mendorong kemampuan klien mengekspresikan seluruh hal yang berhubungan dengan emosinya;
  - (b) Membangkitkan kemampuan klien dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain;
  - (c) mendorong kepercayaan pada kemampuan sendiri;
  - (d) meningkatkan kemampuan untuk memilih perilaku-perilaku asertive yang cocok untuk dirinya.

### **b. Teknik Emotif**

Konseling emotif ini dirancang untuk mengubah sistem nilai dasar klien yang irasional agar menyadari bahwa ide-ide, anggapan-anggapan, atau pandangan-pandangan dasar yang selama ini salah adalah tidak logis. Dengan demikian, diharapkan klien dapat menghentikan anggapan dasar yang salah tersebut, serta mengarahkan pada dasar pemikiran yang lebih logis dan realistik. Teknik Emotif yang biasa digunakan, yaitu:

- 1) Teknik sosiodrama. Teknik yang digunakan untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan klien (remaja) melalui suatu suasana yang didramatisasikan sehingga remaja dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan ataupun melalui gerakan-gerakan dramatis.
- 2) Teknik “*Self Modeling*”. Teknik yang digunakan dengan meminta klien untuk berjanji atau mengadakan komitmen dengan konselor untuk menghilangkan perasaan atau perilaku tertentu. Dalam teknik ini klien diminta untuk tetap setia pada janjinya dan terus menerus menghindari dirinya dari perilaku negatif.
- 3) Teknik *imitasi*. Teknik yang digunakan di mana klien diminta untuk menirukan secara terus menerus suatu model perilaku tertentu dengan maksud menghadapi perilakunya sendiri yang negatif.

### c. Teknik Tingkah Laku

Konseling tingkah laku ini dirancang untuk menolong remaja mengembangkan cara berpikir yang baru dan positif sehingga diharapkan remaja mampu mengenali dan memahami kesalahan-kesalahan pola pikir dan perilakunya yang selama ini salah, dan dapat menuju cara berpikir yang baru serta positif. Teknik tingkah laku yang sering digunakan adalah:

- 1) Teknik *reinforcement*.

Teknik yang digunakan untuk mendorong klien (remaja) ke arah perilaku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal *reward* ataupun *Punishment*. Dengan memberikan reward ataupun punishment, maka klien akan menginternalisasikan sistem nilai yang diharapkan kepadanya.

- 2) Teknik *Social modeling*.

Teknik yang digunakan untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara mengimitasi, mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dengan sosial model yang dibuat itu. Dalam melaksanakan ketiga hal di atas, dibutuhkan konselor yang profesional, berwibawa, cerdas, aktif, konfrontatif, dan mampu menerapkan teknik eklektif. Di sisi lain, juga diperlukan klien yang cerdas, komunikatif dan terbuka.<sup>32</sup>

---

32 Alief Budiyo, 2013, Penanggulangan Kenakalan Remaja Melalui Pendekatan Terapi Rasional Emotif, PERSONIFIKASI, VOL. 4 8 4, NO. 1., 56

### C. Prosedur Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling

Prosedur pelaksanaan terapi rasional emotif dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

Tahapan	Langkah Pelaksanaan	Tujuan	Alokasi Waktu
Pembukaan	Konselor dan klien mengawali proses bimbingan dan konseling dengan berdoa kepada Allah SWT. Konselor mengadakan rapport terhadap klien.	Memohon kemudahan dan kelancaran proses bimbingan dalam menyelesaikan permasalahan klien.  Konselor dapat menjalin hubungan yang harmonis dengan klien.	15 Menit
Identifikasi Masalah	Konselor menggali permasalahan klien secara rinci dan spesifik.  Konselor menunjukkan dan menyadarkan klien bahwa gangguan emosional yang selama ini dirasakan akan terus menghantuinya apabila dirinya sendiri tetap berpikir tidak logis.  Konselor menyadarkan klien bahwa pemecahan masalah yang sedang dihadapinya itu menjadi tanggung jawab klien sendiri.	Konselor mengetahui masalah spesifik yang dialami klien agar dapat dilakukan tindakan.  Klien menyadari bahwa cara berpikirnya harus logis dan rasional.  Klien menyadari bahwa dirinya sendirilah yang harus bisa memikul tanggung jawab atas masalahnya sendiri.	30 Menit

Pemahaman Masalah	<p>Konselor dan klien sama-sama memahami masalah yang sedang dihadapi.</p> <p>Konselor mengajak klien untuk menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang tidak rasional.</p> <p>Konselor mengarahkan klien untuk menyadari bahwa ia memiliki potensi fitrah berupa akal sehat untuk berpikir positif, logis dan rasional.</p>	<p>Menentukan hal-hal yang menjadi fokus pada permasalahan yang dihadapi klien.</p> <p>Klien menyadari bahwa cara berpikirnya yang tidak logis inilah yang menyebabkan gangguan sebagaimana yang dirasakan.</p> <p>Klien sadar akan potensi fitrah yang dimilikinya berupa akal sehat dan bersedia memanfaatkannya untuk menyelesaikan permasalahan.</p>	30 Menit
Mengubah keyakinan irasional ( <i>Disputing</i> )	<p>Konselor berusaha mengembangkan pandangan yang realistik dan menghindarkan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis.</p> <p>Konselor berusaha menyerang inti cara berpikir klien yang tidak rasional itu, serta mengajarkan bagaimana</p>	<p>Klien mampu mengubah cara berpikir yang tidak logis dan irasional menjadi keyakinan yang logis dan rasional.</p> <p>Klien menyadari bahwa ia akan mampu mengatasi permasalahannya karena meyakini bahwa</p>	45 Menit

	<p>caranya menghilangkan dan mengganti dengan cara berpikir yang logis</p> <p>Klien diberi pemahaman bahwa setiap masalah pada dasarnya merupakan ujian dari Allah SWT. Ujian tersebut disesuaikan dengan tingkat kemampuan individu dan tidak akan melampauinya.</p>	<p>Allah SWT tidak memberi ujian melampaui batas kemampuannya.</p>	
Memelihara perubahan positif	<p>Konselor menugaskan klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata.</p> <p>Klien diarahkan untuk memandang permasalahan dari sisi hikmah yang ia dapatkan.</p> <p>Klien diarahkan untuk dapat mengembangkan sikap husnuzan kepada Allah swt.</p>	<p>Klien mempertahankan keyakinan yang sudah berubah menjadi rasional dan terus dimonitor agar menetap.</p> <p>Klien melihat sisi positif dari permasalahan yang dihadapi dan menumbuhkan sikap optimis dalam melakukan upaya penyelesaiannya.</p>	15 Menit
Evaluasi	<p>Konselor dan klien bersama-sama mengevaluasi sesi-sesi sebelumnya, apakah sudah berhasil mengubah</p>	<p>Mengetahui tingkat efektivitas pelaksanaan konseling dalam penyelesaian permasalahan klien.</p>	15 Menit

	<p>keyakinan yang irasional menjadi rasional.</p> <p>Jika sudah berhasil, konselor harus mempersiapkan klien agar tidak tergantung pada proses terapi, sehingga dapat mempertahankan sendiri hasil terapi di kehidupannya sehari-hari.</p>	<p>Klien mampu menerapkan pemikiran yang rasional terhadap permasalahannya sendiri dalam kehidupan sehari-hari.</p>	
--	--	---	--

#### D. Penutup

Bimbingan konseling Islam merupakan pendekatan baru dalam keilmuan bimbingan dan konseling. Pendekatan teknik bimbingan dan konseling masih didominasi oleh ilmu psikologi. Oleh sebab itu, pengembangan teori bimbingan konseling Islam sangat terbuka terhadap berbagai pendekatan bimbingan konseling dalam ilmu psikologi. Penyusunan modul “Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Terapi Rasional Emotif” ini merupakan salah satu upaya pengembangan terapan dalam keilmuan bimbingan konseling Islam.

Penyusunan modul ini tentu saja tidak lepas dari berbagai kekurangan. Oleh karena itu, penyusun sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak bagi perbaikan modul ini, serta bagi pengembangan keilmuan bimbingan konseling Islam secara umum.

## Referensi

- Alang,, Sattu , 2019, Al-Irsyad Al-Nafs, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam Volume 6, Nomor 2: 17
- Amin, Samsul Munir. 2010. Bimbingan dan Konseling Islam. Jakarta: Amzah.
- Azizah, Farinka Nurrahmah dan Indah Wahyuningsih, 2020, Peran bimbingan konseling islam bagi pengembangan moral siswa madrasah ibtidaiyah, At Turots: Jurnal Pendidikan Islam Vol. 2, No. 1
- Azizah, Ulfatun, 2018, Bimbingan Konseling Islam untuk Mengatasi Kenakalan Remaja, IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam, Volume 1 No.01
- Bakran, Hamdani. 2004. Konseling & Psikoterapi Islam. Yogyakarta: Fajar Pustaka baru.
- Budiyono, Alief, 2013, Penanggulangan Kenakalan Remaja Melalui Pendekatan Terapi Rasional Emotif, PERSONIFIKASI, VOL. 4 8 4, NO. 1,: 56
- Faqih, Anur Rahim, 2001. Bimbingan dan Konseling dalam Islam, Yogjakarta: UI Press.
- Faradilla, Andita, 2021, Terapi rasional-emotif perilaku untuk menurunkan tingkat depresi pada wanita, PROCEEDIA Studi Kasus dan Intervensi Psikologi, Vol 9(4): 142
- Handika, Iwayan, dkk, 2014, Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Formula Abc Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VIII 2 SMP Laboratorium Undiksha 2013/2014, e-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1: 3
- Hartati, Sri dan Imas Kania Rahman, 2017, GENTA MULIA, Volume VIII No. 2: 18
- Kuliyatun, 2020, Bimbingan dan Konseling Islam dalam Meningkatkan Religiusitas Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, Vol. 02, No. 01
- Manurung, Nazwa, 2013, Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku pada Anak dengan Fobia Spesifik "Nasi", Tesis, Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara: 32
- Marpaung, Junierissa, 2016, Counseling Approach Behaviour Rational Emotive Therapy in Reducing Stress, Jurnal Kopasta 3 (1): 34

- Maulana & Fauzi, 2019, Penerapan Terapi Rasional Emotif (TRE) dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Menentukan Karier, FOKUS Volume 2, No. 2: 59
- Musnamar, Thohari. 1992. Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam. Yogyakarta: UII Press.
- Sutoyo, Anwar. 2014. Bimbingan & Konseling Islami (Teori & Praktek). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Syafe'i, Isop, 2010, Aplikasi Rasional Emotif Terapi dalam Memperbaiki Perilaku Membolos Siswa, Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. III, No.2: 217