

	or activating events)	
Ib	<i>Irrational Beliefs</i> , yakni keyakinan-keyakinan irasional atau tidak layak terhadap kejadian eksternal (A)	<i>Self verbalization</i> : terjadi dalam diri individu, yakni apa
rB	<i>Rational Beliefs</i> , yakni keyakinan-keyakinan yang rasional atau layak dan secara empirik mendukung kejadian eksternal (A)	secara terus menerus ia katakan berhubungan dengan A terhadap dirinya
iC	<i>Irrational Consequences</i> , yakni konsekuensi-konsekuensi irasional atau tidak layak yang berasal dari (A)	<i>Rational Beliefs</i> , yakni keyakinan-keyakinan yang rasional atau layak
rC	<i>Rational Consequences</i> , yakni konsekuensi-konsekuensi rasional atau layak yang dianggap berasal dari (Rb=keyakinan yang rasional)	dan secara empirik mendukung kejadian-kejadian eksternal (A)
D	<i>Dispute Irrational Beliefs</i> , yakni keyakinan-keyakinan irasional dalam diri individu saling bertantangan	<i>Validate or Invalidate Self Verbalizations</i> : yakni suatu proses self verbalization dalam diri individu apakah valid atau

persuasion, didactic, presentation, socratic dialogue, vicarious experinces dan berbagai ekspresi verbal lainnya.

- 3) Teknik Sosiodrama yaitu digunakan untuk mengeksplorasikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negatif) melalui suatu suasana yang didramatisasikan sedemikian rupa sehingga konseli dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan ataupun melalui gerakan-gerakan dramatis.
- 4) Teknik *Self Modeling* yaitu teknik yang digunakan untuk meminta konseli agar berjanji atau mengadakan komitmen dengan konselor untuk menghilangkan perasaan atau perilaku tertentu. Dalam *Self Modeling* ini, konseli diminta untuk tetap serta pada janjinya dan secara terus menerus menghindarkan dirinya dari perilaku negatif.
- 5) Teknik Imitasi yaitu teknik yang digunakan dimana konseli diminta untuk menirukan secara terus menerus suatu model perilaku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan perilakunya sendiri yang negatif.
- 6) Teknik *Reinforcement* (penguatan) yaitu teknik yang digunakan untuk mendorong konseli kearah perilaku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun *punishment* (hukuman). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai dan keyakinan yang irasional pada

konseli dan menggantinya dengan sistem nilai yang positif. Dengan memberikan *reward* ataupun *punishment*, maka konseli akan menginternalisasikan sistem nilai yang diharapkan kepadanya.

- 7) Teknik *Social Modeling* (pemodelan sosial) yaitu teknik yang digunakan untuk memberikan perilaku-perilaku baru pada konseli. Teknik ini dilakukan agar konseli dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara imitasi, mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dengan model sosial yang dibuat.
- 8) Teknik *Live Models* (model dari kehidupan nyata) yaitu teknik yang digunakan untuk menggambarkan perilaku-perilaku tertentu, khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.
- 9) *Home Work Assignments* (pemberian tugas rumah) yaitu teknik yang digunakan untuk memberikan konseli tugas-tugas rumah untuk melatih membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola perilaku yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, konseli diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide serta perasaan-perasaan yang irasional dan ilogis dalam situasi-situasi tertentu, mempraktekkan respon-respon tertentu,

berkonfrontasi dengan verbalisasi dari yang mendahului, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang telah diberikan.

10) Teknik *Assertive* yaitu teknik yang digunakan untuk melatih keberanian konseli dalam mengekspresikan perilaku-perilaku tertentu yang diharapkan melalui *role playing* atau bermain peran, *rehearsal* atau latihan dan sosial modeling atau meniru model-model sosial.

11) Teknik *Reframing* yaitu teknik yang digunakan untuk mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah *frame* berpikir konseli.

Dari beberapa banyak teknik *Rational Emotive Therapy* di atas, peneliti hanya menggunakan empat teknik saja yaitu teknik *Dispute Cognitive*, Teknik *Assertive Training*, Teknik *Self Modeling* dan Teknik *Reframing*.

1) *Dispute Cognitive*, dalam hal ini konselor mendebat, mengklarifikasi dengan cara membuka pertanyaan kepada konseli yang meliputi pertanyaan untuk melakukan *dispute logis, reality testing, dan pragmatic disputation*.

2) Teknik *Assertive Training*, dalam hal ini konselor melatih dan membiasakan konseli terus menerus menyesuaikan diri dengan

sendiri. Ketika itu sahabat ini sedang dalam keadaan lapar perutnya. Karena mendapati makanan perbekalannya telah habis mereka pun meminta sahabat Salman mendatangi Rasulullah. Barangkali Rasulullah ada makanan yang bisa dimakan oleh mereka berdua. Ternyata Rasulullah sendiri tidak ada makanan. Ketiadaan makanan ini akhirnya membuat Rasulullah meminta sahabat Salman untuk mendatangi sahabat lain yaitu Usamah bin Zaid. Barangkali sahabat Usamah ini ada sisa makanan untuk diberikan kepada sahabat Salman. Sahabat Salman pun langsung menemui sahabat Usamah untuk menanyakan ada atau tidaknya makanan. Ternyata sahabat Usamah juga tidak ada. Mendapati dirinya tidak mendapat hasil, Salman pun akhirnya kembali ke kedua sahabat yang menyuruhnya tadi untuk menyampaikan berita bahwa dirinya tidak mendapatkan apa-apa dari Rasulullah dan sahabat Usamah. Mendengar berita itu, kedua sahabat ini justru berkata “sesungguhnya sahabat Usamah itu mempunyai sesuatu, tapi dia kikir”. Setelah berkata itu, kedua sahabat ini meminta Salman kembali untuk mendatangi beberapa sahabat lain. Salman pun berangkat kepada sekelompok lain. Sampai di kelompok itu, sahabat Salman juga tidak mendapatkan makanan. Dalam kepergian sahabat Salman ini, ternyata kedua saahabat tadi justru memata-matai sahabat Usamah. Mereka memata-matai sahabat Usamah untuk melihat apakah benar dia tidak mempunyai

makanan yang bisa diberikan untuk mereka. Mereka tidak yakin kalau sahabat Usamah ini tidak punya makanan. Mereka berpikir negatif bahwa sahabat Usamah ini orangnya kikir. Karena itu mereka ingin memastikannya sendiri secara diam-diam. Tapi ternyata tindakan ini diketahui oleh Rasulullah SAW. Melihat gelagat tidak baik pada kedua sahabatnya itu, Rasulullah langsung menegurnya dengan ucapan bijaksana. Mengapa aku melihat daging segar di mulut kalian berdua?. Mendapati Rasul berkata seperti itu, kedua sahabat tersebut menjawab “wahai Nabi Allah, demi Allah hari ini kami berdua tidak makan daging segar atau yang lainnya”. Mendengar jawaban itu Rasulullah pun bersabda “Tapi kalian sudah memakan daging Usamah dan Salman”. Betapa kagetnya kedua sahabat itu mendengar pernyataan Rasulullah mensikapi gunjingan tersebut. Kedua sahabat itu akhirnya sadar bahwa perbuatannya itu dinilai tidak baik oleh Rasulullah. Setelah itu selang beberapa waktu turunlah ayat Al Hujurat ayat 12.

Begitulah kisah yang menjadi sebab turunnya surat Al Hujurat ayat 12 ini. Memang ayat ini seperti larangan buat kedua sahabat Rasul yang menggunjing temannya. Namun larangan ini tentu masih berlaku hingga sekarang dan untuk siapa pun. Dari ayat ini maka sangat jelas bahwa islam menganjurkan setiap umatnya untuk tidak berprasangka buruk kepada orang lain. Dalam ayat di atas di ibaratkan seperti memakan daging temannya sendiri.

6. Judul : Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi
Rasional Emotif Dalam Mengatasi Dilema Remaja
Memilih Pendidikan Di Yayasan Ummi Fadhilah
- Nama : Elok Yuchanit
- Tahun : 2012
- Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
- Universitas : UIN Sunan Ampel Surabaya
- Persamaan : Skripsi ini sama-sama menggunakan kualitatif,
berjenis studi kasus kemudian dianalisa menggunakan analisis
deskriptif komparatif yaitu membandingkan hasil sebelum dan sesudah
dilakukan proses konseling
- Perbedaan : Perbedaan dalam skripsi ini terletak pada objek
yang diteliti. Objek dalam skripsi ini adalah remaja sedangkan dalam
penelitian peneliti objek yang diteliti adalah anak