RATIONAL EMOTIVE THERAPY DALAM MENANGANI NEGATIVE THINKING PERSPEKTIF POSITIVISME LOGIS

Ainun Sakinah

Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Ainunsakinah78@gmail.com

Received : 2019-03-30 ; Accepted : 2019-04-11 ; Published : 2019-04-24

Abstract: *This article is discussed Rational Emotional Therapy in negative thoughts with perspective of logical positivism studies. The basic idea of this research is to prove and challenge the irrational counselee, which irrational thinking will be replaced by more rational and logical thoughts in accordance with Rational Emotional Therapy and applied the verification method that proposed by the Vienna Circle. The application of verification methods is done by making observations and direct interviews with the closest person with negative thoughts, irrational thoughts, and counselee changes. Verifying and proving the agreement cannot give a subjective or opinion based on its own but intended for the objective.*

Keywords: *rational emotive therapy, logical positivism*

Filsafat merupakan sebuah disiplin ilmu yang memiliki keterkaitan dengan kebijaksanaan yang merupakan suatu titik ideal dalam kehidupan manusia. Filsafat juga merupakan sebuah usaha untuk mendapatkan gambaran keseluruhan, artinya filsafat berusaha untuk mengkombinasikan berbagai macam ilmu dan pengetahuan tentang manusia sehingga menjadi pandangan yang konsisten tentang alam. Dalam arti lain, filsafat dapat dikatakan sebagai suatu refleksi yang kritis dan juga rasional tentang pengalaman hidup manusia karena pada dasarnya filsafat sangatlah berbeda dengan kajian ilmu empiris lainnya. Perbedaan ini terletak pada pokok pembahasan atau pengalamannya. Dimana ilmu empiris berbicara tentang data-data yang diperoleh melalui proses observasi dengan mengadakan analisis terhadap data-data empiris tersebut dengan melakukan pendekatan teori dan metodologi sehingga menghasilkan temuan.

Hadirnya pemikiran-pemikiran filsafat Barat berawal pada abad ke-6 SM yang ditandai oleh hilangnya mitos dan dongeng yang menjadi pembenaran terhadap setiap gejala alam. Manusia pada masa itu mencari asal usul alam semesta melalui mitos dan dongeng, yang mana pemikiran ini tanpa didasari oleh

pemikiran akal sehat maka orang-orang mulai mencari jawaban secara rasional mengenai asal usul kejadian alam semesta. Selanjutnya muncul gagasan mengenai “ada”, yang menjadi cikal bakal munculnya filsafat metafisika, yang berbicara tentang pluralism dan monism dalam bidang epistemologi (empirisme dan rasionalisme).

Di abad ke-19, Aguste Comte memberikan sumbangan kreatif terhadap perkembangan sosiologi yang mana pemikiran Comte disebut positivism atau organism. Positivism adalah kelanjutan dari empirisme, dimana empirisme lebih menekan pada pengalaman saja dan menggeser fungsi akal, namun positivisme mengadopsi keduanya. Bagi positivisme sebuah pengalaman sangat memerlukan data sebanyak mungkin sehingga positivisme fokus pada pengalaman yang bersifat objektif.¹ Dengan kata lain, positivisme merupakan aliran filsafat yang menyatakan bahwa ilmu alam yang bersifat empiris sebagai satu-satunya sumber pengetahuan yang benar dan menolak nilai kognitif dari filsafat metafisik. Positivisme inilah yang kemudian diperkuat oleh para filsuf penerusnya yang tergolong dalam satu komunitas yang dinamakan *Vienna Circle* (lingkaran Wina) yang mengusulkan verifikasi.

Komunitas ini beranggotakan para sarjana ilmu teologi dan sarjana ilmu alam di Wina, Austria.² Pendirinya adalah Moritz Schlick (1882-1936) pada tahun 1924. Schlick bernama Friedrich Albert Moritz Schlick lahir pada tanggal 14 April 1882. Ia belajar ilmu alam dan matematika di universitas di Heidelberg, Lausanne dan Berlin. Schlick juga dikenal sebagai ilmuan asal Jerman dengan latar belakang dalam bidang ilmu fisika.³ Schlick mengemukakan bahwa pernyataan yang dianggap kebenaran akan dianggap benar jika dapat dibuktikan secara empiris, akan tetapi pernyataan jika dianggap benar tapi tidak dibuktikan secara empiris maka dianggap “omong kosong” atau tidak benar. Pada dasarnya perhatian dari pemikiran Schlick ini terletak pada data yang dianggap sebagai

¹ Ahmad Bakhtiar, *Filsafat Agama*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), hal.114

² Nunu Baharudin, *Filsafat Ilmu Edisi Pertama*, (Jakarta: Kencana, 2018), hal.117

³ *Key Thinkers, Philosophy of Science: Edited by James Robert Brown*, (New York: Continuum Books, 2012), hal.59

sumber pengetahuan.⁴ Sehingga pernyataan akan dianggap benar, jika pernyataan tersebut memang ada dan bisa dibuktikan melalui data seperti pengalaman dan pernyataan tersebut tidak bersifat subjektif. Schlick meninggal pada 22 Juni 1936 di Wina Austria dalam usia 54 tahun, ia terbunuh oleh mahasiswanya yang fanatik dan kritis mengenai pemikiran Schlick.⁵ Selain Schlick, didalam komunitas Lingkaran Wina terdapat tokoh yang pemikirannya memberi pengaruh pada perkembangan komunitas ini diantaranya Otto Neurath dan Rudolf Carnap.

Otto Neurath merupakan seorang ilmuwan sosial yang lahir pada 10 Desember 1882 di Vienna, Austria dan meninggal pada 22 Desember 1945 di Oxford.⁶ Neurath berpendapat bahwa berteori tentang masyarakat tidak dapat dipisahkan dari teori tentang masyarakat itu sendiri. Dalam arti lain, Neurath mengatakan bahwa ilmu pengetahuan itu segala sesuatu yang bersifat sosial dan historis. Hal ini erat kaitannya dengan tujuan sosial seperti itu tentang objek fisik, dan tentang realisasi sosial sebanyak tentang realitas empiris.

Sedangkan Rudolf Carnap merupakan filsuf yang juga memberi pengaruh terhadap pemikiran positivisme logis dan aktif di komunitas Lingkaran Wina. Rudolf Carnap dilahirkan pada tahun 1891 di Jerman. Samsuri menjelaskan bahwa Paradigma Carnap adalah verifikasi dan konfirmasi yang mana paradigmanya ini memiliki erat kaitannya prinsip pokok positivisme logis yakni prinsip verifikasi. Prinsip verifikasi ini menyatakan bahwa suatu proposisi adalah bermakna apabila ia dapat diuji dengan pengalaman dan dapat diverifikasi dengan pengamatan atau observasi.⁷ Carnap juga berpendapat bahwa ilmu atau *science* adalah sebuah sistem pernyataan yang didasarkan pada pengalaman langsung dan dikontrol oleh verifikasi eksperimental.⁸

⁴ Sulistyowati Irianto dan Shidarta *Metode Penelitian Hukum: Kontelasi dan Refleksi*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2009), hal.7

⁵ James Robert Brown, *Philosophy of Science: The Key Thinkers*, (New York: Continuum Books, 2012), hal.60

⁶ James Robert Brown, *Philosophy of Science: The Key Thinkers*,...hal.64

⁷ Samsuri, Bahasa Positivisme Logis dan Maknanya Bagi Agama: Kajian Pemikiran Rudolf Carnap, *Jurnal Millah*, Volume 3 No 1, 2003, hal. 128

⁸ Rudolf Carnap, "Protocol Statements and the Formal Mode of Speech," dalam Oswald Hanfling, ed. *Essential Readings in Logical Positivism*, (Oxford: Basil Blackwell, 1981), hal.152

Ketiga pemikiran tokoh ini (Schlick, Neurath, dan Carnap) diguguskan menjadi satu dan menjadi pokok pemikiran dari positivisme logis. Dari pemikiran tokoh tersebut dapat tersusun tujuan dari pemikiran komunitas Lingkaran Wina dan merumuskan bahwa kebenaran suatu pengetahuan haruslah memenuhi syarat-syarat sebagai berikut: *observable* (teramati), *repeatable* (terulang), *measurable* (terukur), *testable* (teruji), dan *predictable* (terramalkan).⁹

Positivisme logis mengusulkan prinsip verifikasi sebagai tolak ukur pernyataan bermakna (*meaningfull*) atau tidak bermakna (*meaningless*).¹⁰ Positivisme logis merupakan sebuah model epistemologi era kontemporer yang di dalam langkah-langkah progresinya menempuh jalan melalui observasi, eksperimentasi dan komparasi. Kebenaran ilmiah diukur secara positivistik dalam arti lain bahwa yang benar dan yang nyata harusnya bersifat konkret, logis, akurat, serta bermanfaat.

Pada dasarnya, filsafat juga bertolak dari pengalaman dan data tetapi tujuan filsafat tidak hanya pada data alam yang kemudian dianalisis secara lebih lanjut guna mendapatkan sebuah temuan. Akan tetapi filsafat bertujuan pada pengetahuan dasar. Jadi filsafat adalah untuk mendapatkan pengetahuan yang hakiki atau berfokus pada memperoleh hakikat, semisal ilmu sosiologi yang membicarakan tentang hakikat masyarakat. Salah satu ilmu sosial yang mengkaji tentang hakikat masyarakat atau manusia adalah bimbingan dan konseling. Dalam bimbingan dan konseling terdapat banyak pendekatan mulai dari psikoanalisis, realitas, *client centered*, *gestalt*, dan *rational emotive therapy* atau RET.

Rational Emotive Therapy merupakan corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*). Pendekatan ini dipelopori oleh Albert Ellis. Ellis merupakan seorang ahli klinis terkemuka sejak tahun 1955, yang lahir pada tahun 1913 di Pittsburgh tetapi ia melarikan diri ke Belanda pada usia 4 tahun dan menetap di sana. Ellis menyusun teori ini dikarekan banyak anak-anak yang tidak

⁹ Komarudin, Falsifikasi Karl Popper dan Kemungkinan Penerapannya Dalam Keilmuan Islam, *Jurnal at-Taqaddum*, Volume 6 Nomor 2, 2014, hal 445

¹⁰ Muhammad Muslih, *Filsafat Ilmu: Kajian atas Asumsi Dasar Paradigma dan Kerangka Teori Ilmu Pengetahuan*, (Yogyakarta: Belukur, 2006), hal.99

mampu mencapai suatu kemajuan dan perkembangan karena tidak memiliki pemahaman yang tepat pada hubungan dengan peristiwa yang telah terjadi.¹¹

Rational emotif therapy yang berasumsi bahwa pribadi sehat merupakan individu mampu mengaktualisasikan diri, sedangkan pribadi tidak sehat pribadi yang *id* manusia yang cenderung irasional. Secara umum terdapat dua prinsip yang mendominasi manusia yaitu pikiran dan perasaan. Setiap manusia memiliki pikiran, perasaan, dan perilaku yang mana ketiga aspek saling berkaitan yakni, pikiran mempengaruhi perasaan dan perilaku, perasaan mempengaruhi pikiran dan perilaku, serta perilaku mempengaruhi pikiran dan perasaan manusia. Maka dari itu kebahagiaan seseorang ditentukan oleh ketiga aspek tersebut.

Pendekatan *rational emotive therapy* berpandangan bahwa manusia adalah subyek alam yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya.¹² Manusia dilahirkan dengan potensi untuk berfikir rasional, tetapi juga memiliki kecenderungan kearah berfikir curang. Maka cenderung menjadi korban dari keyakinan yang irasional, akan tetapi berorientasi kognitif tingkah laku dan menekan pada berfikir, menilai, menganalisa, dan melakukan.¹³

Corey menjelaskan bahwa RET merupakan pemecahan masalah yang bertitik berat pada aspek berpikir, menilai, memutuskan tanpa terlalu berurusan dengan dimensi perasaan.¹⁴ Dalam terapinya *rational emotive therapy* berusaha untuk menghilangkan pemikiran-pemikiran irasional atau tidak logis dengan mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran yang rasional atau logis melalui menentang, mendebat, dan mempertanyakan hal-hal yang berkaitan dengan keyakinan (*belief*) irasional konseli. *Rational emotive therapy* bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, pemikiran, keyakinan, dan persepsi konseli yang irasional dan tidak logis sehingga konseli mampu memahami,

¹¹ Muhammad Ahmud dan Mohammad Thohir, *Konseling Islam dengan Terapi Rational Emotif Behavior Untuk Mengubah Wanita Penyanyi Cafe Yang Suka Minum Minuman Keras, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Volume 3, Nomer 2, Tahun 2013, hal.190

¹² Sofyan S Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hal.75

¹³ Faizah Noer Laela, *Bimbingan Konseling Sosial*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2014), hal. 107

¹⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Eresco, 1988), hal.240

mengembangkan, dan mengaktualisasi dirinya dengan optimal. Andi Mappiare dalam bukunya menjelaskan tujuan utama konseling dengan pendekatan *rational emotive therapy* adalah menghilangkan kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, ketidakyakinan diri dan semacamnya, dan mencapai perilaku rasional yang memmbuat individu mampu mengaktualisasikan diri dan mendapatkan.¹⁵

Dalam *rational emotive therapy* terdapat teori ABCD, A (*Activity event*) merupakan peristiwa, kegiatan atau situasi yang menggerakkan individu, B (*Belief*) merupakan keyakinan yang muncul sebagai respon dari suatu peristiwa, *belief* sendiri terdiri *irrational belief* (keyakinan atau pemikiran irasional dalam menilai kejadian eksternal yaitu A) dan *rational belief* (Merupakan keyakinan yang rasional atau mengenai kejadian eksternal). C atau *consequences* merupakan konsekuensi bisa rasional maupun irrasional yang berasal dari *Activity* dan dipengaruhi oleh keyakinan. D atau *dispute* merupakan keyakinan rasional dalam diri individu yang saling bertentangan dengan keyakinan irrasional, dan E atau *effect* merupakan efek atau dampak terjadinya pertentangan dalam keyakinan irasional yang dimiliki, efek ini bisa berupa kognitif maupun perilaku.¹⁶

Seperti penjelasan diatas, sasaran utama dari terapi *rational emotive therapy* ini adalah pemikiran dan perasaan negatif seperti kecemasan atau *negative thinking*. Berangkat dari sini, penulis mencoba menganalisis rasional emotif terapi dengan menggunakan kajian filsafat yakni positivisme logis. Demikian penulis mengangkat judul “*Rational Emotive Therapy dalam Menangani Negative Thinking Perspektif Positivisme Logis*”

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *library research*. *Library research* juga sering disebut dengan istilah penelitian kepustakaan atau penelitian literatur. Noeng Muhadjir mengungkapkan bahwa penelitian kepustakaan itu lebih memerlukan olahan filosofis dan teoritis daripada uji empiris lapangan.

¹⁵ Andi Mappiare, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Rajagrfindo Persada, 2011), hal.157

¹⁶ Muhammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), hal.14

Pendekatan yang digunakan adalah analisis referensi. Tujuannya untuk menganalisis teori kecerdasan emosi pada tipe kepribadian *introvert* dengan mengumpulkan referensi-referensi baik dari buku maupun jurnal yang bertemakan sama dan pendekatan analisis referensi ini lebih bersifat pengembangan dan implementasi teori yang memang sudah ada, kemudian direlevansikan dengan perkembangan saat ini.

Sumber data dalam penelitian ini meliputi, *pertama* sumber data primer dalam penelitian ini adalah jurnal penelitian yang mengkaji kecerdasan emosi dan jurnal karakteristik pribadi introvert. *kedua* sumber data sekunder berupa buku konseling, kecerdasan emosi, dan psikologi kepribadian tentang tipe kepribadian introvert. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik dokumentasi yakni mengumpulkan bahan berupa arsip-arsip seperti jurnal penelitian, buku, dan artikel-artikel yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan.

PEMBAHASAN

Positivisme Logis

Filsafat merupakan sebuah ciptaan dari manusia, di mana tenaga dan pikiran yang ada pada manusia diambil sebagai sebuah inisiatif dan memiliki peran penting, sehingga dalam arti lain yang berfilsafat itu manusia bukan fikiran. Maka dari itu dengan adanya filsafat manusia akan berusaha mencapai tujuan yang telah ditemukan, karena dengan filsafat yang saat ini mampu melahirkan banyak sekali pandangan-pandangan salah satunya adalah Lingkaran Wina atau *Vienna Circle*. Lingkaran Wina sendiri merupakan sebuah kelompok atau komunitas yang beranggotakan para filsuf dan ilmuwan radikal yang diketuai oleh Moritz Schlick. Suhar menjelaskan bahwa Lingkaran Wina merupakan sekelompok neo-positivisme (positivisme logis) yang melanjutkan proyek positivisme dari Aguste Comte.¹⁷ James Garvey menjelaskan bahwa anggota kelompok Wina yang merupakan para filsuf memikirkan tentang ilmu pengetahuan dan para ilmuwan

¹⁷ Suhar, *Filsafat Umum* cet.2, (Jakarta: Gaung Persada Press, 2010),hal. 269

memikirkan tentang filsafat.¹⁸ Komunitas yang diberi nama Lingkaran Wina diketahui muncul pada tahun 1920-an yang sesuai namanya didirikan di Wina.¹⁹

Schlick dan anggota komunitasnya memberikan batas pada kenyataan yang bermakna (*meaningful*) dan tidak bermakna (*meaningless*) berdasarkan kemungkinan diverifikasi.²⁰ Menurut kelompok Lingkaran Wina suatu yang dianggap benar harus dapat dibuktikan secara empiris, tetapi jika sesuatu yang dianggap benar namun tidak dapat dibuktikan secara empiris maka tidak dapat dianggap sebagai kebenaran melainkan hanya omong kosong. Hal ini yang menjadikan kelompok ini tidak mempercayai sesuatu yang bersifat ketuhanan dan hal-hal yang bersifat metafisika karena bagi mereka segala sesuatu yang bersifat ketuhanan dan metafisika merupakan hal yang tidak dapat dibuktikan secara empiris. Dari sini kelompok ini melahirkan suatu metode yang digunakan untuk menguji sebuah proposisi, metode ini dinamakan metode analisis logis. Jadi, para filsuf dalam Lingkaran Wina memang berpendapat bahwa seharusnya tugas terpenting dari filsafat adalah merumuskan kriteria penentuan untuk membedakan antara pernyataan yang memadai dan pernyataan yang tidak memadai dengan membuktikan secara empiris kebenaran pernyataan tersebut.²¹

Rational Emotive Therapy

Sejalan dengan ini terdapat pendekatan dalam bimbingan dan konseling yang mengkaji tentang pernyataan logis dan tidak logis, pendekatan yang dimaksud penulis adalah pendekatan *Rational Emotive Therapy*. Pendekatan tersebut

¹⁸ James Garvey, *20 Karya Filsafat Terbesar*, (Yogyakarta: Kanisius, 2010), hal 289

¹⁹ Jan Hendrik Rapar, *Pustaka Filsafat Pengantar Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 1996), hal.121

²⁰ Nunu Baharudin, *Filsafat Ilmu Edisi Pertama*,... hal.118

²¹ Reza AA Wattimena, *Filsafat dan Sains (Sebuah Pengantar)*, (Jakarta: Grasindo, 2008), hal.180

bertujuan untuk menyadarkan konseli akan pemikiran irasional dan mengubahnya dengan pemikiran irasional konseli menjadi pemikiran yang rasional dan logis. Di mana peran dan fungsi konselor dalam pendekatan ini adalah menunjukkan pada konseli bahwa mereka sedang mempertahankan gangguan-gangguan emosional untuk tetap aktif secara terus menerus dengan berfikir secara tidak logis. Peran lain konselor adalah menentang dan menantang konseli untuk lebih mengembangkan filsafat-filsafat hidup yang rasional. Sehingga dari sini konseli akan diajari bagaimana menggantikan keyakinan dan sikap yang irasional dengan yang rasional. Dan selanjutnya pernyataan yang dinyatakan konseli bahwa ia sudah perubahan akan diverifikasi sesuai dengan pokok pemikiran positivisme logis bahwa suatu pernyataan akan dianggap benar jika pernyataan tersebut dapat dibuktikan dengan verifikasi dan konfirmasi. Dalam penerapannya konselor dapat menggunakan empat teknik yaitu: *Dispute Cognitive*, *Home Work Assignment*, dan *Reinforcement* (Penguatan).

Dengan ketiga teknik tersebut konselor mendebat dan menantang pemikiran tidak logis konseli karena pemikiran tidak logis konseli tersebut tidak dapat dibuktikan atau hanya omong kosong. Kemudian konselor mengajarkan konseli untuk lebih mengembangkan filsafat-filsafat kehidupan supaya konseli menyadari bahwa realitanya tidak seburuk atau senegatif yang dipikirkan dan disampaikannya, dengan begitu konselor akan memberikan kesempatan kepada konseli untuk melakukan perubahan dengan mengganti pikiran-pikiran irasional dan tidak logis tersebut menjadi pikiran yang lebih rasional dan logis. Dengan hal ini konseli akan memahami bahwa pikiran-pikiran irasionalnya tidak dapat dikatakan sebagai suatu yang benar terjadi, karena hal tersebut dapat diubah menjadi pikiran dan pernyataan yang lebih rasional. Tidak hanya itu, konselor juga memberikan penguatan berupa motivasi dengan harapan konseli akan dapat melakukan perubahan dan di masa depan ia akan lebih berpikir pada suatu yang logis.

Verifikasi yaitu sebuah pernyataan yang menyatakan bahwa tembaga dapat mengalirkan listrik, dan ini terbukti benar dan tidak dapat dibantah lagi.²² Untuk

²² Kumara Ari Yuana, *The Great Philosophers 100 Tokoh Filsuf Barat dari Abad ke-6 SM-Abad 21 yang menginspirasi Dunia Bisnis*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2010), hal.324

melakukan verifikasi, konselor tidak hanya mengacu pada pernyataan konseli dan data-data yang sudah ada saja, akan tetapi konselor melakukan wawancara kembali kepada orang terdekat konseli seperti orang tua, keluarga, tetangga, dan teman sebaya konseli. Tidak hanya sampai di situ konselor perlu melakukan *home visit* atau kunjungan ke rumah konseli dan melakukan pengamatan atau observasi secara langsung terhadap perilaku konseli, apakah memang benar ada perubahan sesuai pernyataan konseli dan orang terdekat. Hal ini sejalan dengan dengan makna verifikasi yang mengatakan bahwa kebenaran faktual hanya dapat dibuktikan melalui pengalaman.²³

Selain itu dengan melakukan verifikasi konselor dapat menilai apakah pernyataan-pernyataan konseli hanya berupa pernyataan saja yang tidak benar atau pernyataan tersebut memang terjadi dalam kehidupan konselinya. Dalam arti lain metode analisis logis ini dapat membantu konselor menilai apakah pernyataan konseli yang irasional dan pernyataan konseli mengenai perubahan kognitif, emosi, dan perilakunya dapat dilihat konselor dalam realitas kehidupan konseli dengan melakukan observasi. Di mana observasi merupakan pengamatan yang secara langsung melibatkan inderawi. Berdasarkan pendapat Wina bahwa kalimat-kalimat logika dan matematika serta kalimat-kalimat yang mengenai pengamatan inderawi dapat dinilai sebagai pernyataan yang bermakna, sedangkan hal di luar itu merupakan pernyataan tidak sah dan hanya berdasarkan kecauan dalam pemakaian bahasa.²⁴ Sehingga memverifikasi dan membuktikan pernyataan konseli di sini tidak bersifat subjektif atau pernyataan yang berdasarkan pendapat dirinya sendiri melainkan menjadi pernyataan yang bersifat objektif

HASIL

Dalam praktiknya, bimbingan dan konseling dengan terapi rasional emotif di mana konselor bertugas untuk menunjukkan pada konseli bahwa mereka sedang mempertahankan gangguan-gangguan emosional untuk tetap aktif secara terus

²³ Akhyar Yusuf Lubis, *Filsafat Ilmu: emnKlasik Hinga Kontemporer*, (Jakarta: Rajawali Press, 2014), hal.154

²⁴ Franz Magnis Suseno, *12 Tokoh Etika Abad ke-20*, (Yogyakarta: Kanisius, 2000), hal.55

menerus dengan berfikir secara tidak logis. Kemudian menentang dan menantang konseli untuk lebih mengembangkan filsafat-filsafat hidup yang rasional dan mengajari konseli bagaimana menggantikan keyakinan dan sikap yang irasional dengan yang rasional, dan memverifikasi pernyataan-pernyataan konseli dengan melakukan wawancara dan observasi ke rumah konseli atau yang disebut *home visit*. Hal ini dilakukan dengan tujuan memverifikasi dan membuktikan pernyataan konseli di sini tidak bersifat subjektif atau pernyataan yang berdasarkan pendapat dirinya sendiri melainkan menjadi pernyataan yang bersifat objektif.

KESIMPULAN

Filsafat merupakan sebuah disiplin ilmu yang berusaha untuk mendapatkan gambaran keseluruhan, yang artinya filsafat berusaha untuk mengkombinasikan berbagai macam ilmu dan pengetahuan tentang manusia sehingga menjadi pandangan yang konsisten tentang alam dengan menggunakan refleksi kritis dan juga rasional tentang pengalaman hidup manusia. Pemikiran dari komunitas Lingkaran Wina berpandangan bahwa pernyataan yang dianggap kebenaran akan dianggap benar jika dapat dibuktikan secara empiris, akan tetapi pernyataan jika dianggap benar tapi tidak dibuktikan secara empiris maka dianggap “omong kosong” atau tidak benar. Dalam arti lain, suatu pernyataan akan dianggap benar jika pernyataan tersebut dapat dibuktikan secara empiris sehingga pernyataan tersebut tidak bersifat subjektif.

Salah satu kajian ilmu yang berbicara mengenai hakikat manusia adalah bimbingan dan konseling, dan di dalam bimbingan dan konseling sendiri terdapat beberapa teori dan teknik salah satunya *Rational Emotive Therapy* yang merupakan teknik yang berusaha menghilangkan pemikiran-pemikiran konseli yang irasional atau tidak logis dengan mengubah pemikiran irasional tersebut menjadi pemikiran yang rasional atau logis melalui menentang, mendebat, dan mempertanyakan hal-hal yang berkaitan dengan keyakinan (*belief*) konseli yang irasional. Karena pemikiran irasional konseli tersebut tidak dapat dibuktikan secara empiris dan dapat ditentang atau dapat dibantahkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmud. Muhammad dan Mohammad Thohir, (2013), *Konseling Islam dengan Terapi Rational Emotif Behavior Untuk Mengubah Wanita Penyanyi Cafe Yang Suka Minum Minuman Keras*, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Volume 3, Nomer 2
- Baharudin, Nunu. (2018), *Filsafat Ilmu Edisi Pertama*, Jakarta: Kencana
- Bakhtiar, Ahmad. (2012), *Filsafat Agama*, Jakarta: Rajawali Pers
- Camap, Rudolf. (1981), "*Protocol Statements and the Formal Mode of Speech*," dalam *Oswald Hanfling, ed. Essential Readings in Logical Positivism*, Oxford: Basil Blackwell
- Corey, Gerald. (1988), *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Eresco
- Garvey, James. (2010), *20 Karya Filsafat Terbesar*, (Yogyakarta: Kanisius
- Irianto, Sulistyowati. dan Shidarta, (2009) *Motode Peneitian Hukum: Kontelasi dan Refleksi*, Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia
- Komarudin, (2014), Falsifikasi Karl Popper dan Kemungkinan Penerapannya Dalam Keilmuan Islam, *Jurnal at-Taqaddum*, Volume 6 Nomor 2
- Laela, Faizah Noer. (2014), *Bimbingan Konseling Sosial*, Surabaya: UIN Sunan Ampel Press
- Lubis, Akhyar Yusuf. (2014), *Filsafat Ilmu: emnKlasik Hinga Kontemporer*, (Jakarta: Rajawali Press
- Mappiare, Andi. (2011), *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Rajagrfindo Persada
- Muslih, Muhammad. (2006), *Filsafat Ilmu: Kajian atas Asumsi Dasar Paradigma dan Kerangka Teori Ilmu Pengetahuan*, Yogyakarta: Belukur
- Rapar, Jan Hendrik. (1996), *Pustaka Filsafat Pengantar Filsafat*, Yogyakarta: Kanisius
- Samsuri, (2003), Bahasa Positivisme Logis dan Maknanya Bagi Agama: Kajian Pemikiran Rudolf Carnap, *Jurnal Millah*., Volume 3 No 1
- Suhar, 2010, *Filsafat Umum cet.2*, Jakarta: Gaung Persada Press
- Surya, Muhammad. (2003), *Teori-Teori Konseling*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy

- Suseno, Franz Magnis. (2000), *12 Tokoh Etika Abad ke-20*, Yogyakarta: Kanisius
- Thinkers, Key. (2012) *Philoshopy of Science: Edited by James Robert Brown*, New York: Continuum Books
- Wattimena, Reza AA. (2008), *Filsafat dan Sains (Sebuah Pengantar)*, (Jakarta: Grasindo
- Willis, Sofyan S. (2011), *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, Bandung: Alfabeta
- Yuana, Kumara Ari. (2010), *The Great Philosophers 100 Tokoh Filsuf Barat dari Abad ke-6 SM-Abad 21 yang menginspirasi Dunia Bisnis*, Yogyakarta: Andi Offset