Prakata

**“*Kesehatan adalah kata yang besar, soalnya ini mencakup tidak hanya tubuh, tetapi juga pikiran dan jiwa. Bukan sekedar tidak sakit atau kesenangan saja, tetapi seluruh keberadaan dan pandangan manusia.”*– Jame H. West**

Arti kesehatan sangat luas. Kesehatan bukan hanya soal kondisi tubuh, namun kesehatan juga mencakup pikiran serta jiwa. Pikiran yang tenang dan positif akan mempengaruhi kondisi kesehatan menjadi baik. Sebaliknya, pikiran yang tak tenang karena menghadapi perbagai persoalan hidup membuat kesehatan terganggu. Untuk menjaga kesehatan, maka jagalah pikiran untuk tetap bisa tenang. Pikirkan segala permasalahan dengan kepala dingin supaya bisa mengatasinya dengan baik.

Kesehatan hanya akan didapatkan dalam kondisi pikiran dan tubuh yang tenang. Jika memiliki pikiran yang tak tenang, maka kesehatan mustahil didapatkan. Pikiran tak tenang akan membuat tak bisa fokus menjaga kesehatan. Bahkan, ada beberapa hal yang akan dilakukan tanpa kontrol padahal hal itu sangat mengganggu kesehatan. Seperti misalnya tak bisa tidur, kehilangan nafsu makan, tidak mau beraktivitas apapun dan sebagainya. Kata Cicero, **“dalam pikiran yang berantakan, seperti dalam tubuh yang berantakan pula, kesehatan adalah hal mustahil bisa dihidupkan.”**

**Radikalisme adalah diksi yang tidak sehat. Diski yang bisa melahirkan kenyakinan-keyakinan irrasional bahkan mengakibatkan perilaku melemah dari mekanisme kontrol emosional. Saat situasi seperti ini, kadang keyakinan selalu diiringi pelbagai *logical fallacies* dan mengakibatkan melakukan periku-perilaku diluar kesadaran diri. Ya, menimbang *side effect* dari perilaku yang lahir dari perasaan dan perilaku radikalisme dibutuhkan *dispute intervention* berupa produk-produk yang lahir dari kreasi nalr yang sehat.**

**Konseling *rational emotif* merupakan upaya** mengidentifikasi, menerangkan, dan menunjukkan masalah yang dihadapi seseorang yang berpikir dengan keyakinan irasionalnya, memberikan informasi, mendiskusikan masalah, pengelolaan emotif-afektif, memberikan masukan, model *role social* yang pantas, yang mampu menunjukkan perubahan kearah yang lebih positif.

Bahkan dengan teknik *ABCD*, model konseling ini telah dirancang sebagai upaya melatih mental untuk membangun pola emosional yang baru dengan cara berpikir rasional dalam menyikapi pelbagai kehidupan nyata klien. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan penerimaan diri dan tanggung jawab dengan cara berpikir rasional dalam hubungannya dengan cara mendefinisikan realitas untuk diri mereka sendiri.

Ya semuanya, bertumpu pada upaya menetapkan diri pada “*the meaning of life*”, begitulah kata Victor Frankl. Makna hidup itu memiliki nilai-nilai positif. Didalamnya bersemanyam nilai-nilai kreatifitas (*creative value*), nilai-nilai penghayatan (*experiential value*) dan nilai-nilai bersikap (*attitudinal value*). Sepanjang seseorang dapat mensinergikan keyakinan religiusnya dengan nilai-nilai tersebut maka ia akan menemukan makna2 hidup yang luhur karena bertahap pada pemikirannya yang rasional Dan pada posisi ini, kehidupannya akan sehat, baik rasa, pikiran maupun perilakunya.