

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling islam adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu dalam hal memahami diri sendiri, menghubungkan pemahaman tentang dirinya sendiri dengan lingkungannya, memilih, menentukan, dan menyusun rencana sesuai dengan konsep dirinya dan tuntutan lingkungan berdasarkan norma-norma yang berlaku.¹

Ahmad Mubarak, mengartikan Bimbingan dan Konseling Islam adalah usaha memberikan bantuan kepada seseorang atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir maupun bathin dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama, yakni dengan membangkitkan kekuatan getaran bathin (keimanan) di dalam dirinya untuk mendorongnya mengatasi masalah yang sedang dihadapinya.²

¹ Anas Salahuddin, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung : CV. Pustaka Setia, 2010), hal. 15.

² Ahmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta : PT. Bina Pariwara, 2000), hal. 4-5.

Aunur Rohim Faqih dalam bukunya *Bimbingan dan Konseling Islam*, bimbingan dan konseling islam merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu menjalani hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT., sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.³ Bantuan dalam bimbingan dan konseling islam dapat dilakukan melalui wawancara oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.⁴

Dari beberapa uraian tentang pengertian bimbingan dan konseling islam diatas maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling islam itu merupakan pemberian bantuan terhadap seseorang atau kelompok berupa bimbingan jasmani dan rohani dengan memfungsikan nilai-nilai religius dalam dirinya, agar mampu dalam menghadapi dan memecahkan masalah serta dapat menjalani kehidupan yang selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT. serta bahagia di dunia dan akhirat. Hal ini sesuai dengan Firman Allah SWT. dalam surat Yunus ayat 57 yang berbunyi :

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ

وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

³ Aunur Rohim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta : UII Press, 2004), hal. 4.

⁴ Anas Salahuddin, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung : CV. Pustaka Setia, 2010), hal. 15.

Artinya : *“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”*.⁵

Ayat diatas menunjukkan bahwa pada dasarnya manusia oleh Allah SWT. memang diberi cobaan atau ujian dalam kehidupannya, dan agar manusia dapat mengatasi masalahnya melalui pelajaran yang telah Allah SWT. berikan kepadanya dengan cara memfungsikan kemampuan yang ada pada dirinya. Sebab selain memberikan cobaan atau ujian kepada manusia, Allah SWT. juga memberikan kemampuan kepada manusia untuk mengatasinya.

b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Pada dasarnya tujuan Bimbingan dan Konseling Islam itu berpijak pada asumsi dasar bahwa nilai-nilai religius yang ada pada jiwa seseorang itu tidak selamanya stabil, bisa meningkat dan menurun. Untuk meningkatkan keimanan yang terdapat pada jiwa seseorang, agama dapat berfungsi dalam mengatasi permasalahan yang ada, oleh karena itu perlu adanya bimbingan dan konseling islam.

Adapun tujuan Bimbingan dan Konseling Islam dibagi dua yaitu:

1) Tujuan umum

Membantu klien agar ia memiliki pengetahuan tentang posisi dirinya dan memiliki keberanian mengambil keputusan untuk

⁵ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Semarang : Asy-Syifa, 1991), hal. 171.

melakukan suatu perbuatan yang dipandang baik, benar, dan bermanfaat untuk kehidupannya di dunia serta untuk kepentingan di akhirat.

2) Tujuan khusus

- a) Untuk membantu klien agar mampu bertindak yang tidak menimbulkan masalah bagi dirinya.
- b) Jika sudah terlanjur memiliki masalah, maka bimbingan dan konseling islam dilakukan dengan tujuan membantu klien agar mampu mengatasi masalah yang dihadapinya.
- c) Kepada klien yang sudah berhasil disembuhkan, maka bimbingan dan konseling islam bertujuan agar klien dapat memelihara kesegaran jiwanya dan potensinya, dan bahkan dapat mengembangkan potensi dirinya supaya tidak menjadi sumber masalah lagi bagi dirinya dan orang lain.⁶

Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam menurut Imam Sayuti Faried dalam bukunya *Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah* adalah membantu individu dalam mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.⁷

⁶ Ahmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta : Bina Rena Pariwisata, 2000), hal. 89-91.

⁷ Imam Sayuti Faried, *Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*, (Surabaya : IAIN Sunan Ampel, 1997), hal. 30.

Sedangkan Thohari Musnamar dalam bukunya *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam* juga merumuskan tujuan bimbingan dan konseling islam ada dua macam, yaitu :

1) Tujuan umum

Membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

2) Tujuan khusus

a) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah.

b) Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya.

c) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah lagi bagi dirinya dan orang lain.⁸

Jadi, tujuan dari Bimbingan dan Konseling Islam adalah menyelesaikan masalah yang dihadapi klien dengan memfungsikan ajaran-ajaran agama pada seluruh aspek kehidupan, sehingga klien dapat merasakan kebahagiaan dan ketenangan jiwa di dunia dan akhirat.

⁸ Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta : UII Press, 1991), hal. 4.

c. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Membahas tentang fungsi Bimbingan dan Konseling Islam dalam usaha pemberian bantuan terhadap individu yang bermasalah ada beberapa fungsi menurut Thohari Musnamar, yaitu :

- 1) Fungsi Preventif, yakni mencegah timbulnya masalah pada seseorang.
- 2) Fungsi Kuratif, yakni memecahkan atau menanggulangi masalah yang sedang dihadapi seseorang.
- 3) Fungsi Developmental, yakni memelihara agar keadaan yang telah baik tidak menjadi tidak baik kembali dan mengembangkan keadaan yang sudah baik menjadi lebih baik.⁹

Menurut Imam Sayuti Faried fungsi Bimbingan dan Konseling Islam terdiri atas :

- 1) Fungsi Pencegahan, maksudnya ialah seseorang dapat menghindari sesuatu yang tidak baik atau menjauhkan diri dari larangan Allah SWT. Firman Allah SWT. dalam surat Al-Ankabut ayat 45 :

أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ

تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

Artinya : “*Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, Yaitu Al kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan*

⁹ Ibid., hal. 4.

Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.”¹⁰

- 2) Fungsi Pengembangan, maksudnya ialah agar klien dapat mengembangkan kemampuan bakat dan minat yang dimilikinya sesuai dengan potensinya. Firman Allah SWT. dalam surat Ar-Rahman ayat 33 :

يَمَعَشَرَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ إِنِ اسْتَطَعْتُمْ أَنْ تَنْفُذُوا مِنْ أَقْطَارِ
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ فَانفُذُوا لَا تَنْفُذُونَ إِلَّا بِسُلْطَنِ ۖ

Artinya : *“Hai jama’ah jin dan manusia, jika kamu sanggup menembus (melintasi) penjuru langit dan bumi, Maka lintasilah, kamu tidak dapat menembusnya kecuali dengan kekuatan.”¹¹*

- 3) Fungsi Penyaluran, maksudnya yaitu untuk mengarahkan klien kepada perbuatan yang baik dengan menyesuaikan potensi yang dimilikinya. Firman Allah SWT. dalam surat At-Taghabun ayat 16:

فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ وَأَسْمِعُوا وَأَطِيعُوا وَأَنْفِقُوا خَيْرًا لَأَنْفُسِكُمْ ۗ
وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْفَالِحُونَ ۖ

Artinya : *“Maka bertakwalah kamu kepada Allah menurut kesanggupanmu dan dengarlah serta taatlah dan nafkahkanlah*

¹⁰ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Semarang : Asy-Syifa, 1991), hal. 326.

¹¹ Ibid., hal. 425.

nafkah yang baik untuk dirimu. dan Barangsiapa yang dipelihara dari kekikiran dirinya, Maka mereka Itulah orang-orang yang beruntung.”¹²

- 4) Fungsi Perbaikan, maksudnya itu untuk mengatasi suatu perbuatan yang sudah terlanjur terjerumus ke dalam suatu kemaksiatan misalnya berbuat zina, maka melalui bimbingan dan konseling islam klien akan meninggalkan perbuatan itu sesuai dengan tuntunan agama. Fungsi ini sesuai dengan firman Allah SWT. dalam surat Hud ayat 114 :

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفًا مِّنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ

ذَلِكَ ذِكْرِي لِلذَّاكِرِينَ ﴿١١٤﴾

Artinya : “Dan dirikanlah sembahyang itu pada kedua tepi siang (pagi dan petang) dan pada bahagian permulaan daripada malam. Sesungguhnya perbuatan-perbuatan yang baik itu menghapuskan (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk. Itulah peringatan bagi orang-orang yang ingat.”¹³

Dari beberapa pendapat diatas dapat dikatakan bahwa fungsi dari Bimbingan dan Konseling Islam adalah untuk pencegahan, perbaikan, penyaluran, dan pengembangan. Sehingga dapat diharapkan klien mendapat ketentraman dan ketenangan bathin dengan mengharap keridhaan Allah SWT.

¹² Ibid., hal. 445.

¹³ Ibid., hal. 187.

d. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam pelaksanaan pelayanan Bimbingan dan Konseling Islam memiliki asas-asas, yaitu ketentuan-ketentuan yang harus diterapkan dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam. Berikut adalah asas-asas dalam Bimbingan dan Konseling Islam¹⁴ :

- 1) Asas Kerahasiaan, memiliki arti bahwa segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan pada orang lain. Asas ini merupakan salah satu kunci agar bimbingan dan konseling islam dapat berjalan dengan baik.
- 2) Asas Kesukarelaan, proses bimbingan dan konseling islam harus berlangsung atas dasar kesukarelaan baik dari pihak klien maupun konselor. Klien diharapkan suka rela dan tanpa ragu-ragu menyampaikan masalahnya serta menceritakan segala fakta dan hal yang berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi. Asas kesukarelaan bagi konselor memiliki arti bahwa dalam memberikan bantuan haruslah tidak dengan terpaksa dan dilakukan dengan ikhlas.
- 3) Asas Keahlian, usaha bimbingan dan konseling islam perlu dilakukan asas keahlian secara teratur dan sistematis dengan menggunakan prosedur, tehnik, dan alat (instrumen) yang memadai.

¹⁴ Prayitno dan Erna Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2004), hal. 115.

- 4) Asas Alih Tangan, dalam proses pemberian layanan bimbingan dan konseling islam asas alih tangan terjadi jika konselor sudah mengerahkan segenap kemampuannya untuk membantu klien, namun klien yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat mengirim klien tersebut kepada petugas atau badan yang lebih ahli seperti Psikiater, Dokter, dan Psikolog.
- 5) Asas Saling Menghargai dan Menghormati, dalam bimbingan dan konseling islam, kedudukan konselor dengan klien pada dasarnya sama atau sederajat, perbedaannya terletak pada fungsinya saja, yakni pihak yang satu memberikan bantuan dan yang satu menerima bantuan. Hubungan yang terjalin antara pihak klien merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah.¹⁵

e. Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam

Adapun unsur-unsur dalam bimbingan dan konseling islam yakni :

1) Konselor

Konselor atau pembimbing merupakan seseorang yang mempunyai wewenang untuk memberikan bimbingan kepada orang lain yang sedang mengalami kesulitan atau masalah yang tidak bisa diatasi sendiri tanpa bantuan orang lain. Adapun persyaratan menjadi konselor antara lain :

¹⁵ Aswadi, *Iyda Dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam* , (Surabaya : Dakwah Digital Press, 2009), hal 31.

- a) Kemampuan profesional.
- b) Kepribadian yang baik.
- c) Kemampuan kemasyarakatan (Ukhuwah Islamiyah).
- d) Ketakwaan kepada Allah.¹⁶

2) Klien

Individu yang diberi bantuan oleh seorang konselor atas permintaan sendiri atau atas permintaan orang lain dinamakan klien.¹⁷ Disamping itu klien adalah orang yang perlu memperoleh perhatian sehubungan dengan masalah yang dihadapinya dan membutuhkan bantuan dari pihak lain untuk memecahkannya, namun demikian keberhasilan dalam mengatasi masalahnya itu sebenarnya sangat ditentukan oleh pribadi klien itu sendiri.¹⁸

3) Masalah

Dalam kamus psikologi, dikatakan bahwa masalah atau problem adalah situasi yang tidak pasti, meragukan dan sukar dipahami, masalah atau pernyataan yang memerlukan pemecahan.¹⁹ Sedangkan menurut WS. Winkel dalam bukunya *Bimbingan dan konseling di sekolah menengah*, masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintang, mempersulit dalam

¹⁶ Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta : UII Press, 1992), hal. 42.

¹⁷ Sofyan S. Willis, *Konselin Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 111.

¹⁸ Imam Sayuti Farid, *Pokok-pokok Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah* (Jakarta: Bulan Bintang, 2007), hal. 14.

¹⁹ Kartini Kartono dan Dadi Gulo, *kamus Psikologi* (Bandung: Pionir jaya, 1978) hal. 375.

mencapai usaha untuk mencapai tujuan.²⁰ Jadi, dapat disimpulkan masalah adalah sesuatu yang menghambat, mempersulit dan merintangai usaha untuk mencapai tujuan, atau harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan yang terjadi, hal ini perlu ditangani oleh konselor bersama klien, karena masalah bisa timbul oleh berbagai faktor atau bidang kehidupan antara lain :

- a) Bidang pernikahan atau keluarga
- b) Bidang pendidikan
- c) Bidang sosial
- d) Bidang pekerjaan
- e) Bidang keagamaan

f. Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling Islam

Adapun prinsip-prinsip dalam Bimbingan dan Konseling Islam diantaranya yaitu :

- 1) Membantu individu agar dapat membantu dirinya sendiri dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi,²¹ atau membantu individu untuk mengetahui, mengenal dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakikatnya (mengingatkan kembali akan fitrahnya).
- 2) Membantu individu memahami keadaan (situasi dan kondisi) yang dihadapinya.

²⁰ Ws. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah* (Jakarta: Gramadia, 1989), hal. 12.

²¹ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Belakang*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2006), hal. 9.

- 3) Membantu individu menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, baik dan buruknya, kekuatan dan kelemahannya, sebagai sesuatu yang telah ditakdirkan oleh Allah, namun manusia hendaknya menyadari bahwa diperlukan ikhtiar sehingga dirinya mampu *bertawakkal* kepada Allah SWT.
- 4) Membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalah. Membantu individu mengembangkan kemampuannya mengantisipasi masa depan, sehingga mampu memperkirakan kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan keadaan sekarang dan memperkirakan akibat yang akan terjadi, sehingga membantu mengingat individu untuk lebih berhati-hati dalam melakukan perbuatan dan bertindak.²²

g. Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling islam terdapat beberapa langkah yang dilakukan dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling islam, yaitu :

1) Identifikasi kasus

Langkah ini dimaksudkan untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang Nampak. Dalam langkah ini pembimbing mencatat kasus-kasus yang perlu mendapat bimbingan dan memilih kasus mana yang akan mendapatkan bantuan terlebih dahulu.

²² Tohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta : UII Press, 1991), hal. 35-40.

2) Diagnosa

Langkah diagnosa yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi kasus beserta latar belakangnya. Dalam langkah ini kegiatan yang dilakukan ialah mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data, kemudian ditetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya.

3) Prognosa

Langkah prognosa ini untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk membimbing kasus ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosa.

4) Terapi

Langkah terapi yaitu langkah pelaksanaan bantuan atau bimbingan. Langkah ini merupakan pelaksanaan yang ditetapkan dalam prognosa.

5) Evaluasi dan *Follow Up*

Langkah ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sampai sejauh manakah langkah terapi yang telah dilakukan telah mencapai hasilnya. Dalam langkah *follow-up* atau tindak lanjut, dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.²³

²³ Djumhur dan Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung : CV. Ilmu, 1975), hal. 104-106.

2. Terapi Realitas

a. Pengertian Terapi Realitas

Menurut Singgih D. Gunarsah dalam bukunya *Konseling dan Psikoterapi* berpendapat bahwa terapi realitas bertitik tolak pada paham dasar manusia memilih perilakunya sendiri dan karena itu ia bertanggung jawab, bukan terhadap apa yang dilakukan, tetapi terhadap apa ia pikirkan juga.²⁴

Sedangkan menurut Gerald Corey, terapi realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang yang berguna sebagai guru dan model, serta mengkonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri dan orang lain.²⁵

Jadi terapi realitas merupakan suatu teknik terapi yang mangacu pada tingkah laku sekarang dengan memberikan arahan, konsep dasar, serta pengetahuan yang sesuai dengan keadaan klien agar mampu berfikir jernih kamudian merubah bingkai dirinya yang negatif menjadi positif. Positif bagi dirinya sekarang maupun yang akan datang.

b. Tujuan Terapi Realitas

Menurut Latipun dalam bukunya *Psikologi Konseling* mengemukakan bahwa secara umum tujuan terapi realitas sama

²⁴ Singgih D. Gunarsah, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta : Gunung Mulia, 2000), hal. 241.

²⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama, 1999), hal. 267.

dengan tujuan hidup yaitu individu mencapai kehidupan dengan identitas sukses (*success identity*). Untuk itu harus bertanggung jawab yaitu memiliki kemampuan dalam mencapai kepuasan terhadap kebutuhan personalnya.²⁶

Menurut Singgih D. Gunarsa, tujuan terapi realitas adalah untuk memberikan kemungkinan dan kesempatan kepada klien, agar ia bisa mengembangkan kekuatan-kekuatan psikis yang dimilikinya untuk menilai perilakunya sekarang dan apabila perilakunya tidak dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhannya, maka perlu memperoleh perilaku baru yang lebih efektif.²⁷

Jadi tujuan Terapi Realitas adalah membimbing klien kearah tingkah laku yang realistis dan bertanggung jawab serta mengembangkan identitas keberhasilan.

c. Ciri-ciri Terapi Realitas

Terdapat beberapa ciri yang menentukan terapi realitas yaitu :

- 1) Terapi Realitas menolak konsep tentang penyakit mental, ia berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari kurangnya rasa bertanggung jawab.
- 2) Terapi Realitas fokus pada saat sekarang, bukan pada masa lampau, karena masa lampau seseorang itu telah tetap dan tidak bisa di ubah, yang bisa di ubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang.

²⁶ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : UMM Press, 1996), hal. 79.

²⁷ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta : Gunung Mulia, 1996), hal. 241-242.

- 3) Terapi Realitas berfokus pada tingkah laku sekarang dengan menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang.
- 4) Terapi Realitas membantu klien dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka sekarang dengan membangun suatu hubungan yang personal dan tulus.
- 5) Terapi Realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Ia menempatkan pokok kepentingannya pada peran klien dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang bisa dilakukan dalam mengatasi kegagalan yang dialaminya.
- 6) Terapi Realitas menekankan aspek kesadaran yaitu dengan menekankan sikap klien yang salah sehingga menyebabkan kurangnya tanggung jawab yang berakibat pada cara berfikir klien yang tidak realistis.
- 7) Terapi Realitas menghapus hukuman, maksudnya bahwa pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku adalah tidak efektif dan dapat merusak hubungan baik antara konselor dengan klien.
- 8) Terapi Realitas menekankan tanggung jawab, bahwa klien berkemampuan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan sendiri dan dapat melakukannya tanpa mengganggu orang lain.²⁸

²⁸ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama, 1999), hal. 269-272.

d. Teknik-teknik Terapi Realitas

Adapun teknik-teknik dari terapi realitas yaitu :

1) Keterlibatan

Di sini seorang konselor memperlakukan klien sebagai teman serta melibatkan perasaannya dengan bersikap hangat, ramah, dan bersahabat dapat membantu klien dalam memahami dirinya.

2) Perilaku sekarang

Dengan bersikap hangat dan bersahabat antara klien dan konselor maka klien akan merasa dibantu untuk menyadari perilakunya sendiri sekarang.

3) Menilai diri sendiri

Setelah itu klien harus melihat perilakunya sendiri secara kritis dan menilainya, apakah pilihannya memang yang terbaik atau tidak.

4) Merencanakan tindakan yang bertanggung jawab

Setelah klien melakukan penilaian, klien dibantu dalam menyusun rencana tindakan yang lebih bertanggung jawab dengan berbagai pengalaman-pengalaman yang lebih realistis.

5) Perjanjian (Komitmen)

Rencana tindakan yang telah disusun harus dilakukan, dalam hal ini klien melakukan perjanjian dengan dirinya sendiri, bahwa ia akan melakukannya.

6) Tidak menerima alasan

Pada langkah ini konselor tidak menerima alasan mengapa klien belum melakukan perjanjian sesuai dengan kesepakatan bersama.

7) Tidak memberikan hukuman

Pada langkah ini konselor tidak memberikan hukuman, sebab dengan adanya hukuman akan mengurangi keterlibatan konselor dengan klien.²⁹

3. *Anxiety Disorder*

a. *Pengertian Anxiety Disorder*

Kecemasan adalah ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam.³⁰ *Anxiety Disorder* itu salah satu bentuk gangguan emosional. Rasa tidak aman, kebimbangan memutuskan sesuatu, ketidak matangan atau kekurangan kemampuan dalam menghadapi tuntutan realitas kehidupan.³¹ *Anxiety* (kecemasan) ini juga merupakan wujud nyata dari proses emosi yang bercampur baur.

Anxiety Disorder (gangguan kecemasan) merupakan suatu gangguan yang memiliki ciri kecemasan dan ketakutan yang tidak

²⁹ Singgih D. Gunarsah, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta : Gunung Mulia, 2000), hal. 245-247.

³⁰ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung : Pustaka Setia, 2003), hal. 343.

³¹ Yusria Ningsih, "*Kesehatan Mental*", Modul Kesehatan Mental.

realistik juga irrasional, dan tidak dapat secara intensif ditampilkan dalam cara-cara yang jelas.³²

Menurut Abdullah Gymnastiar, kecemasan merupakan sesuatu yang sangat tidak menyenangkan, makan yang enak tidak pernah bisa dinikmati oleh orang yang selalu dilanda kecemasan. Rumah yang lapang tidak bisa dinikmati oleh hati yang cemas.³³ Oleh karena itu orang yang mengalami gangguan kecemasan tidak bisa menikmati hidup ini, sebelum sesuatu yang membuat cemas itu terselesaikan dan hilang.

Menurut pendapat Moesserman, kecemasan adalah ketegangan yang umum, timbul ketika terjadinya pertentangan antara dorongan-dorongan dan usaha individu untuk menyesuaikan kondisi, ini berarti bahwa kecemasan tidak lain dari bentuk lahir dan proses emosi bercampur baur yang terjadi ketika terjadinya frustrasi dan konflik.³⁴

Sedangkan menurut Dr. Bachtiar Lubis memberikan definisi tentang *Anxiety Disorder* (gangguan kecemasan), bahwa gangguan kecemasan adalah penghayatan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan antisipasi malapetaka yang akan datang. Tingkatan kecemasannya bervariasi, dari perasaan cemas dan gelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat. Dapat dibandingkan

³² Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung : Refika Aditama, 2005), hal. 69.

³³ Abdullah Gymnastiar, *Mengatasi Kecemasan*, (Bandung : MOS Press, 2001), hal. 6.

³⁴ Mustofa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat*, cet. 1, (Jakarta : Bulan Bintang, 1997), hal. 26.

dengan perasaan takut dan terancam namun terkadang tanpa adanya alasan atau penyebab nyata yang sepadan.³⁵

Jadi, kecemasan yang dialami seseorang apabila ada sesuatu yang mengganggu diri atau pikirannya itu wajar. Akan tetapi bila seseorang merasa cemas dalam kondisi yang pada dasarnya tidak mengganggu, maka ia mengalami gangguan kecemasan. Ia mengalami ketidakstabilan emosi, yang mana ia merasakan kegelisahan dan kecemasan disaat situasi yang seharusnya senang atau gembira. Seperti halnya meletakkan sesuatu bukan pada tempatnya.

b. Gejala-gejala *Anxiety Disorder*

Gangguan kecemasan mempunyai gejala bermacam-macam, antara lain yaitu :

- 1) Gejala jasmaniyah, seperti ujung-ujung anggota jadi dingin, keringat berpercikan, gangguan pencernaan, jantung berdetak cepat, tidur terganggu, kepala pusing, hilang nafsu makan, dan pernafasan terganggu.
- 2) Gejala kejiwaan, seperti sangat takut, terasa akan terjadi bahaya atau penyakit, tidak mampu memusatkan perhatian, hilang kepercayaan dan ketenangan, dan ingin lari dalam menghadapi suasana kehidupan.³⁶

³⁵ Bachtiar Lubis, *Pengantar Psikiatri Klinik*, (Jakarta : Gaya Baru, 1993), hal. 78.

³⁶ Zakiyah Dradjat, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga dan Masyarakat*, (Jakarta : Bulan Bintang, 1977), hal. 29.

Menurut Supratikya dalam bukunya *Mengenal Perilaku Abnormal* menyebutkan bahwa penderita gangguan kecemasan menunjukkan gejala-gejala sebagai berikut :

- 1) Perasaan was-was dan keresahan
- 2) Sulit berkonsentrasi dan mengambil keputusan
- 3) Mudah tersinggung dan cepat marah
- 4) Mudah terguncang jiwanya
- 5) Bersikap lamban bereaksi (malas beraktifitas)
- 6) Mengeluarkan banyak keringat
- 7) Menderita gangguan tidur
- 8) Tekanan darah tinggi atau rendah dan hilang nafsu makan
- 9) Gangguan pernafasan, cepat capek dan lemah
- 10) Sering mengalami pusing-pusing³⁷

c. Faktor-faktor Penyebab *Anxiety Disorder*

Adapun beberapa sebab munculnya gangguan kecemasan menurut Supratiknya, yakni :

- 1) Membuat keputusan yang menimbulkan kecemasan.
- 2) Mencontoh orang tua yang memiliki sifat tegang dan pencemas.
- 3) Tidak mampu mengendalikan dorongan-dorongan yang dapat membahayakan atau mengancam ego, seperti rasa pemusnahan terhadap seseorang, dorongan seksual, dan sebagainya.

³⁷ Supratikya, *Mengenal Perilaku Abnormal*, (Yogyakarta : Kanisius, 2001), hal. 39.

4) Munculnya kembali trauma psikologis yang pernah dialami di masa lalu.³⁸

Sebab-sebab gangguan kecemasan menurut Kartini Kartono antara lain ialah kegagalan bertubi-tubi, lalu klien melakukan penekanan terhadap emosi-emosi negatif akibat kegagalan tadi. Sedangkan menurut Freud, gangguan kecemasan itu juga disebabkan oleh dorongan-dorongan seksual atau nafsu yang tidak terpuaskan dan terhambat-hambat, sehingga mengakibatkan timbulnya banyak konflik bathin.³⁹

Ada beberapa hal yang menyebabkan gangguan kecemasan dalam ranah islam, yaitu :

- 1) Lemahnya keimanan dan kepercayaan terhadap Allah SWT.
- 2) Kurangnya tawakkal terhadap Allah SWT.
- 3) Terlalu sering memikirkan kejayaan masa depannya dan apa yang terjadi kelak dengan pola pikir dan cara pandang yang negatif terhadap dunia dan seisinya.
- 4) Selalu tergantung pada diri sendiri dan sesama manusia lainnya dalam urusan di dunia, sehingga lupa menggantungkan hidupnya kepada Allah SWT.
- 5) Mudah terpengaruh oleh bisikan ketamakan, keserakahan, ambisi yang berlebih-lebihan.

³⁸ Ibid., hal. 40.

³⁹ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3 Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2000), hal. 137.

6) Terlalu yakin bahwa keberhasilan berada ditangan sendiri dan usaha-usahanya semata.⁴⁰

h. Jenis-jenis *Anxiety Disorder*

Gangguan kecemasan terbagi menjadi tiga jenis, yaitu :

- 1) Cemas Obyektif, yaitu reaksi terhadap pengenalan akan adanya bahaya luar, atau adanya kemungkinan bahaya yang disangkanya akan terjadi. Contohnya melihat awan hitam dilangit, kemudian merasa takut sebab hal itu pertanda adanya badai. Cemas yang seperti itu juga dapat disebut juga dengan cemas nyata atau cemas sungguh.
- 2) Cemas Penyakit, hal ini tampak dalam tiga bentuk yaitu :
 - a) Cemas umum, dimana individu hanya merasakan takut yang samar dan semu serta tidak menentu.
 - b) Cemas penyakit, dimana individu merasa takut pada obyek atau situasi tertentu yang sudah jelas tidak akan membawa bahaya apapun, seperti takut pada darah, hewan, atau tempat gelap.
 - c) Cemas dalam bentuk ancaman, dimana individu merasa takut menjadi gila atau sesuatu yang bisa menyakiti dirinya, misalnya hal ini adalah sesuatu ancaman bagi dirinya.
- 3) Cemas Moral, hal ini dikarenakan merasa bersalah atau berdosa, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani.⁴¹

⁴⁰ Abdul Aziz Al-Husain, *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, (Jakarta : Qisthi Press, 2004), hal. 22.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dalam penelitian ini disajikan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang dilakukan, beberapa penelitian terdahulu yang relevan, yakni :

1. Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Dalam Menangani Kecemasan (*Anxiety*) Pada Seorang Pria Pra-Wawancara Kerja. Penelitian ini dilakukan oleh Ahmad Faozi, NIM B03207003, mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surabaya pada tahun 2011.

Persamaan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti yakni sama membahas permasalahan kecemasan pada seorang individu. Perbedaannya yakni pada penelitian terdahulu, klien mengalami kecemasan dalam ranah karir atau pekerjaan. Sedangkan pada penelitian kali ini, klien kecemasan dalam ranah pendidikan.

2. Bimbingan Konseling Agama Dengan Pendekatan Terapi Rasional Emotif Dalam Mengatasi Anxiety Neurosis (Studi Kasus Seorang Ibu Rumah Tangga Yang Mengalami Kecemasan Berlebihan Akibat Incomplite) di Banyu Urip Wetan Kelurahan Banyu Urip Sawahan Surabaya. Penelitian ini dilakukan oleh Siti Romlah, NIM B03395063, mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surabaya pada tahun 1999.

⁴¹ Mustofa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat*, (Jakarta : Bulan Bintang, 1997), hal. 27-29.

Persamaan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti yakni sama membahas permasalahan gangguan kecemasan yang dialami individu. Perbedaannya yakni pada penelitian terdahulu, klien mengalami gangguan kecemasan dalam ranah keluarga. Sedangkan pada penelitian saat ini, klien mengalami gangguan kecemasan dalam ranah pendidikan.

3. Bimbingan dan Penyuluhan Agama Dengan Terapi Realitas Dalam Mengatasi Rendah Diri Seorang Anak Angkat di Manukan Asri Tandes Surabaya. Penelitian ini dilakukan oleh Feri Ariya Santi, NIM B03398021, mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surabaya pada tahun 2003.

Persamaan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada terapi yang digunakan untuk menangani permasalahan klien yakni Terapi Realitas. Perbedaannya terletak pada permasalahan klien, pada penelitian terdahulu klien merasa rendah diri karena dia seorang anak angkat, sedangkan pada penelitian kali ini klien mengalami gangguan kecemasan.

4. Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Dalam Mengatasi Kecemasan (Studi Kasus Seorang Wanita yang Diramal Akan Terlambat Mendapatkan Jodoh di Desa Dalpenang Kecamatan Sampang Madura). Penelitian ini dilakukan oleh Eni Fitriyawati, NIM B03208026, mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surabaya pada tahun 2012.

Persamaan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti yakni sama membahas permasalahan gangguan kecemasan yang dialami individu.

Perbedaannya yakni pada penelitian terdahulu, klien mengalami gangguan kecemasan dalam ranah kepercayaan terhadap ramalan. Sedangkan pada penelitian saat ini, klien mengalami gangguan kecemasan dalam ranah pendidikan.

5. Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Dalam Mengatasi *Anxiety* Seorang Istri yang Menghadapi Perceraian di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo. Penelitian ini dilakukan oleh Suadah, NIM B03207009, mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surabaya pada tahun 2011.

Persamaan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti yakni sama membahas permasalahan gangguan kecemasan yang dialami individu. Perbedaannya yakni pada penelitian terdahulu, klien mengalami kecemasan dalam ranah keluarga. Sedangkan pada penelitian kali ini, klien mengalami gangguan kecemasan dalam ranah pendidikan.