

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Secara etimologis, Bimbingan dan Konseling Islam merupakan sebuah akronim dari istilah yang berasal dari Bahasa Inggris dan Bahasa Arab. Istilah Bimbingan dan Konseling berasal dari Bahasa Inggris *Guidance & Counseling*. Kata *Guidance* itu sendiri berasal dari kata kerja *to guide* yang secara harfiah berarti *menunjukkan, membimbing* atau *menuntun orang lain ke jalan yang benar*.²³ Di samping itu, *guide* juga bisa berarti mengarahkan *to direct*, memandu *to pilot*, mengelola *to manage*, menyetir *to steer*.²⁴

Bimbingan dan Konseling Islam dalam tinjauan terminologis secara sederhana, gabungan dari masing-masing istilah tersebut dapat dikaitkan satu dengan lainnya sehingga menjadi sebutan Bimbingan dan Konseling Islam. Dalam hal ini, Bimbingan dan Konseling Islam sebagaimana dimaksudkan di atas adalah terpusat pada tiga dimensi dalam Islam, yaitu *ketundukan, keselamatan dan kedamaian*. Batasan lebih spesifik, Bimbingan dan Konseling Islam dirumuskan oleh para

²³ H.M. Arifin, *Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama di Sekolah dan di Luar Sekolah* (Jakarta: Bulan Bintang, 1979), hal. 18.

²⁴ Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rosydakarya, 2005), hal. 5.

ahlinya secara berbeda dalam istilah dan redaksi yang digunakannya, namun sama dalam maksud dan tujuan, bahkan satu dengan yang lain saling melengkapinya.

Berdasarkan beberapa rumusan tersebut dapat diambil suatu kesan bahwa yang dimaksud dengan Bimbingan dan Konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis terhadap individu atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin untuk dapat memahami dirinya dan mampu memecahkan masalah yang dihadapinya sehingga dapat hidup secara harmonis sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah dan Rasul-Nya demi tercapainya kebahagiaan duniawiah dan ukhrawiah. Pengertian tersebut antara lain didasarkan pada rumusan yang dikemukakan oleh H.M. Arifin,²⁵ Ahmad Mubarak,²⁶ dan Hamdani Bakran Adz-Dzaki.²⁷

Di samping itu, istilah *Islam* dalam wacana studi Islam berasal dari Bahasa arab dalam bentuk masdar yang secara harfiah berarti *selamat, sentosa* dan *damai*. Dari kata kerja *salima* diubah menjadi bentuk *aslama* yang berarti berserah diri. Dengan demikian arti pokok Islam secara bahasa adalah ketundukan, keselamatan, dan kedamaian.²⁸

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa Bimbingan dan Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan yang terarah, kontinu

²⁵ H.M. Arifin, *Pokok-pokok Pikiran*, h. 25.

²⁶ Ahmad Mubarak, *Al-Irsyad an Nafsy, Konseling Agama Teori dan Kasus* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002), h. 4-5.

²⁷ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam: Penerapan Metode Sufistik* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), h.137.

²⁸ H.Asy`ari, Ahm dkk, *Pengantar Studi Islam* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel, 2004), hal. 2.

dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadits Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan hadits. Apabila internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan hadits telah tercapai dan fitrah beragama itu telah berkembang secara optimal maka individu tersebut dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah SWT, dengan manusia dan alam semesta sebagai manifestasi dari perannya sebagai khalifah di muka bumi yang sekaligus juga berfungsi untuk mengabdikan kepada Allah SWT.²⁹

b. Tujuan dan Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

1) Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam dapatlah dirumuskan sebagai berikut:

(a) Tujuan umum

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

(b) Tujuan Khusus

(1) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah

²⁹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: AMZAH, 2008), hal. 23.

(2) Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya

(3) 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 bagi dirinya dan orang lain.

2) Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam ditinjau dari kegunaan atau manfaat, ataupun keuntungan-keuntungan apa yang diperoleh melalui pelayanan tersebut. Fungsi-fungsi Bimbingan dan Konseling Islam dikelompokkan menjadi empat:

a) Fungsi pencegahan (*preventif*)

Yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.

b) Fungsi kuratif atau *korektif*

Yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.

(c) Fungsi pemeliharaan (*preservative*)

Yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) yang telah menjadi baik dan kebaikan itu bertahan lebih lama.

(d) Fungsi pengembangan (*developmental*)

Yakni membantu individu untuk memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya.³⁰

c. Prinsip Bimbingan dan Konseling Islam

Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling Islam diantaranya:

- 1) Membantu individu untuk mengetahui, mengenal, dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakikatnya (mengingat kembali ke fitrahnya).
- 2) 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.
- 3) Membantu individu memahami keadaan (situasi dan kondisi) yang dihadapinya.
- 4) Membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalah.
- 5) Membantu individu mengemangkan kemampuannya mengantisipasi masa depan, sehingga mampu memperkirakan kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan keadaan sekarang dan memperkirakan

³⁰ Aunur Rahim Fakih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hal 36-37

akibat yang akan terjadi, sehingga membantu mengingat individu untuk lebih berhati-hati dalam melakukan perbuatan dan bertindak.³¹

d. Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam

Adapun langkah-langkah dalam Bimbingan dan Konseling Islam, diantaranya adalah:

1) Identifikasi kasus

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

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.

³¹ Tohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: UII Press, 1992), hal. 35-40.

4) Terapi

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

5) Langkah 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.³²

e. Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam

1) Konselor

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

- (a) Kemampuan profesional
- (b) Sifat kepribadian yang baik
- (c) Kemampuan kemasyarakatan (Ukhuwah Islamiyah)
- (d) Ketakwaan kepada Allah.³³

³² Djumhur dan Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung: CV. Ilmu, 1975), hal. 104-106

³³ Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 42.

2) Klien

Individu yang diberi bantuan oleh seorang konselor atas permintaan sendiri atau atas permintaan orang lain dinamakan klien.³⁴ 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.³⁵

3) Masalah

Masalah adalah kesenjangan antara kenyataan dan harapan. Hal yang semacam itu perlu untuk ditangani atau dipecahkan oleh konselor bersama klien.

Menurut WS. Winkel dalam bukunya “Bimbingan dan konseling di sekolah menengah”, masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintang, mempersulit dalam mencapai usaha untuk mencapai tujuan.³⁶

Dalam kamus psikologi, dikatakan bahwa masalah atau problem adalah situasi yang tidak pasti, meragukan dan sukar dipahami, masalah atau pernyataan yang memerlukan pemecahan.³⁷

³⁴ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 111.

³⁵ Imam Sayuti Farid, *Pokok-pokok Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah* (Jakarta: Bulan Bintang, 2007), hal. 14.

³⁶ Ws. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah* (Jakarta: Gramadia, 1989), hal. 12.

³⁷ Kartini Kartono dan Dadi Gulo, *kamus Psikologi* (Bandung: Pionir jaya, 1978) hal. 375.

Adapun macam-macam masalah yang dihadapi manusia sangatlah kompleks, diantaranya sebagai berikut :

- (a) Problem dalam bidang pernikahan dan keluarga
- (b) Problem dalam bidang pendidikan
- (c) Problem dalam bidang sosial (kemasyarakatan)
- (d) Problem dalam bidang pekerjaan (jabatan)
- (e) Problem dalam bidang keagamaan³⁸

Jadi kesimpulannya masalah adalah penyimpangan dari keadaan normal atau tidak adanya kesesuaian antara keinginan yang diidamkan dengan keadaan yang ada sehingga dapat menghambat, merintang dan mempersulit dalam usaha mencapai tujuan.

2. *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*

a. *Pengertian Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*

Terapi ACT merupakan suatu terapi yang berlandaskan filosofi analisis fungsi hubungan perilaku dan lingkungan termasuk bahasa didalamnya. Terapi ACT merupakan generasi baru dari terapi CBT yang memanfaatkan strategi penerimaan dan kesadaran dalam menghadapi suatu perubahan. ACT menggunakan pendekatan proses penerimaan, komitmen, dan perubahan perilaku untuk menghasilkan perubahan psikologis yang lebih fleksibel. Terapi ACT penting untuk diketahui sebagai landasan dalam pemberian intervensi mengatasi masalah

³⁸ Tohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan&Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press, 1992) hal. 41-42

ketidakberdayaan.³⁹ ACT dikembangkan oleh Steven Hayes yang merupakan seorang psikolog klinik dimana ia melihat bahwa faktor menerima (acceptance) dan berkomitmen memiliki dampak yang sangat besar dalam perkembangan kondisi klien menjadi lebih baik.

Dalam ACT klien diajak untuk tidak menghindari tujuan hidupnya, meskipun dalam upaya untuk mencapainya akan ditemukan pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan. Dapat disimpulkan bahwa terapi ACT adalah suatu terapi yang menggunakan konsep penerimaan, kesadaran, dan penggunaan nilai-nilai pribadi untuk menghadapi stressor internal jangka panjang, yang dapat menolong seseorang untuk dapat mengidentifikasi pikiran dan perasaannya, kemudian menerima kondisi untuk melakukan perubahan yang terjadi tersebut, kemudian berkomitmen terhadap diri sendiri meskipun dalam perjuangannya harus menemui pengalaman yang tidak menyenangkan.

Acceptance mengidentifikasikan bahwa seseorang mengerti dan setuju. Sehingga disini ditekankan bahwa seseorang harus terlebih dahulu mengerti mengenai keadaannya. Setelah itu barulah ia bisa menerima dengan kondisinya. Supaya klien berkomitmen dengan apa yang sudah dipilih sesuai dengan nilai yang dimiliki maka konselor harus bisa membantu klien agar mengerti dan jelas dengan apa yang harus dilakukan melalui proses komunikasi yang terapiutik dan klien harus bisa bertahan dengan apa yang dipilih karena sudah melakukan komitmen. Konselor

³⁹ Steven C Hayes, *Get Out of Your Mind and into Your Life*, hal. 34

berdiskusi dengan klien bagaimana cara untuk mencapai hal tersebut. Salah satunya adalah melakukan perubahan pada perilaku klien untuk merubah pola perilaku yang maladaptif.⁴⁰

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) berfungsi untuk membantu individu dalam mengurangi penderitaan yang dialami dengan meningkatkan kesadaran dan kemampuan individu tersebut terhadap apa yang diinginkannya dalam hidup ini. Komponen yang digunakan dalam ACT antara lain terdiri dari *Accept*, *Choose direction*, dan *Take action*⁴¹ yang dijelaskan sebagai berikut:

1) *Accept*

Menerima pikiran dan perasaan termasuk didalamnya hal yang tidak diinginkan/ tidak menyenangkan seperti rasa bersalah, rasa malu, rasa cemas, dan lainnya. Disini klien berusaha menerima apa yang mereka punya dan miliki dengan maksud untuk mengakhiri penderitaan yang dialami selama ini dalam menolak pikiran atau perasaan yang tidak diinginkan tersebut tanpa merubah atau membuang mereka. Tetapi lebih kepada melalui berbagai cara latihan mencapai *Mindfulness* atau kesadaran, klien belajar untuk dapat hidup dengan mengevaluasi dan mengkritisi pikiran mereka.

⁴⁰ A.B.Susanto, *60 Management Gems: Applying in Life*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka, 2010), hal. 56

⁴¹ Endang Widuri, Pengaruh Terapi Penerimaan dan Komitmen (*Acceptance and Commitment Therapy*) terhadap Respon Ketidakberdayaan Klien Gagal Ginjal Kronik di RSUP Fatmawati, Tesis Ilmu Keperawatan Jiwa, Universitas Indonesia, (<http://www.lontar.ui.ac.id> diakses 11 April 2013)

2) *Choose direction* (Memilih Arah)

Klien dibantu untuk memilih arah hidup mereka dengan cara mengidentifikasi dan fokus pada apa yang mereka inginkan dan nilai apa yang akan mereka pilih untuk hidup mereka. Terapis membantu klien mengidentifikasi apa saja hal yang penting bagi klien dan kemudian membuat urutan dari hal yang paling penting. Hal ini bertujuan agar klien dapat menerima apa yang ada dalam diri mereka, apa yang datang bersama mereka, dan apa saja yang menemani mereka selama dalam perjalanan.

3) *Take Action* (Melakukan Kegiatan/ Perilaku)

Disinilah terjadi komitmen terhadap kegiatan yang akan dipilih termasuk langkah yang diambil untuk mencapai tujuan hidup yaitu ingin dihargai. Terapis mendorong klien untuk memiliki jalan atau arah hidup sesuai dengan nilai yang mereka inginkan sehingga mereka dapat bergerak sesuai nilai tersebut. Disini klien belajar bahwa ada perbedaan antara mereka dengan manusia yang lain yaitu antara pikiran dan perasaan mereka dan apa yang akan mereka lakukan dalam hidup.

b. Tujuan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT)

1) Tujuan Umum

ACT merupakan terapi yang digunakan pada berbagai macam situasi dan gangguan psikologis. ACT memiliki dua tujuan utama yaitu :

- a) Mengajarkan penerimaan terhadap pikiran dan perasaan yang tidak diinginkan yang tidak bisa dikontrol oleh klien membantu klien dalam mencapai dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna tanpa harus menghilangkan pikiran-pikiran kurang menyenangkan yang terjadi.
- b) Melatih klien untuk komitmen dan berperilaku dalam hidupnya berdasarkan nilai yang dipilih oleh klien sendiri.⁴²

2) Tujuan Khusus

Menurut Strosahl (2002) tujuan ACT secara khusus adalah sebagai berikut :

- a) Membantu klien untuk dapat menggunakan pengalaman langsung untuk mendapatkan respon yang lebih efektif untuk dapat tetap bertahan dalam hidup.
- b) Mampu mengontrol penderitaan yang dialaminya.
- c) Menyadari bahwa penerimaan dan kesadaran merupakan upaya alternatif untuk tetap bertahan dalam kondisi yang dihadapinya.
- d) Menyadari bahwa penerimaan akan terbentuk oleh karena adanya pikiran dan apa yang diucapkan.
- e) Menyadari bahwa diri sendiri sebagai tempat penerimaan dan berkomitmen melakukan tindakan yang akan dihadapi.
- f) Memahami bahwa tujuan dari suatu perjalanan hidup adalah memilih nilai dalam mencapai hidup yang lebih berharga.

⁴² Steven Hayes, B.L. Jason, W.B. Frank, M. Akihoko, L. Jason, *ACT: Model, Processes and Outcomes*, (Journal of Behavior Research and Therapy, 2006) 44, 1-25

c. Kriteria Konselor dalam *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh konselor dalam melakukan proses terapi ACT agar berlangsung terapeutik antara lain :

- 1) Upayakan selalu tertarik dengan apa yang diinginkan oleh klien.
- 2) Hendaklah menghormati apapun pengalaman klien sebagai sumber informasi.
- 3) Dukung klien dalam merasakan dan memikirkan apa yang mereka rasakan dan pikirkan bahwa tidak semuanya itu benar dan kemudian menemukan apa yang terbaik.⁴³
- 4) Membantu klien untuk bergerak ke arah yang lebih berharga baik dari cerita maupun reaksi spontan.
- 5) Membantu klien mendeteksi pikiran dan perasaan aneh kemudian menerimanya, mengatasinya dan memindahkan ke dalam arah yang lebih bernilai sehingga dapat mengembangkan pola perilaku yang lebih efektif.
- 6) Mengulangi terus menerus sampai klien membudaya.⁴⁴

d. Prinsip Dasar *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*

ACT memiliki 6 prinsip dasar yaitu *Acceptance, Cognitive Defusion, Present Moment, Self as Context, Values, Committed Action* yang dijelaskan sebagai berikut :

⁴³ Steven Hayes, Thomas Waltz, *Acceptance and Commitment Therapy. In Cognitive Behavioral Therapy in Clinical Practice*, (New York: The Guilford Press, 2010)

⁴⁴ Steven Hayes, DS Kirk, G.W. Kelly, *Acceptance and Commitment Therapy: an experiential Approach to Behavior Change*, (New York: Guilford, 2002)

1) *Acceptance*

Acceptance disini berarti menerima pikiran dan perasaan meskipun terdapat hal yang tidak menyenangkan seperti rasa bersalah, rasa malu, rasa cemas dan lainnya. Klien berusaha menerima apa yang mereka punya dan miliki dengan maksud untuk mengakhiri penderitaan jangka panjang yang dialami tanpa merubah atau membuang pikiran yang tidak diinginkan, tetapi dengan melakukan berbagai cara latihan untuk mencapai kesadaran.

Kesediaan/ penerimaan dan keterbukaan merupakan kunci dalam tahap *Acceptance*, dimana seseorang memilih tindakan yang sesuai dengan nilai yang dianutnya. *Acceptance* ini membantu klien untuk belajar hidup dengan mengalami kejadian buruk dan tidak berfokus pada menurunkan stressor tetapi lebih kepada untuk menjadikan stressor menjadi bagian dari hidupnya dan bernilai.

Tujuan dari proses penerimaan ini adalah untuk meningkatkan kerelaan seseorang untuk menghadapi pikiran, perasaan dan pengalaman yang selama ini mereka hindari.

2) *Cognitive Defusion*

Cognitive Defusion merupakan teknik untuk mengurangi penolakan terhadap pikiran atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Teknik ini bertujuan untuk mengurangi

penolakan secara emosi dimana dapat terjadi saat seseorang menolak untuk mengalami pengalaman buruk. Hasil riset menunjukkan bahwa perilaku menghindar melalui pikiran, perasaan dan perilaku dapat mempengaruhi mekanisme koping seseorang dimana usaha menghindar untuk mengalami pengalaman yang buruk memberikan efek yang bertentangan atau paradoxical. Teknik ini dilakukan melalui latihan yang berulang dan terus menerus sampai akhirnya stressor tidak memiliki makna bagi klien.⁴⁵

3) *Present Moment*

Pada tahap ini, klien diajarkan untuk mengalami kejadian seutuhnya tanpa harus melawan ketika timbul kejadian tersebut. Klien bercerita tentang pengalamannya, dan klien belajar untuk mengidentifikasi serta menjelaskan pikiran/ perasaan agar klien dapat mengerti dirinya. Klien dibantu untuk mendapatkan pengalaman yang lebih terarah sehingga perilaku yang ditunjukkan menjadi lebih konsisten sesuai dengan nilai yang dianutnya. Klien dibantu untuk memilih arah hidup mereka dengan cara mengidentifikasi dan fokus pada apa yang mereka inginkan dan nilai apa yang akan mereka pilih untuk hidup mereka sehingga dapat mencapai tujuan hidup yang lebih berharga.

⁴⁵ Steven Hayes, Pierson, Heateher, *Acceptance and Commitment Therapy*, (Springer Science, 2004)

Tujuan ACT disini adalah membantu klien menghadapi dunia lebih secara langsung sehingga perilaku yang dihasilkan klien dapat lebih fleksibel dan konsisten terhadap nilai yang telah dimiliki.⁴⁶

4) *Self as Context*

Tahap ini membantu klien melihat dirinya sendiri tanpa harus menghakimi/ menghubungkan klien dengan nilai benar ataupun salah. ACT membantu klien untuk menjadi lebih fokus pada dirinya sendiri dengan cara latihan pikiran, dan latihan pengalaman. Sebagai contoh, klien dianggap sebagai papan catur, pikiran klien sebagai pion-pion. Sehingga ketika pion bergerak, papan catur tetap ditempatnya. Artinya adalah ketika pikiran buruk/ tidak menyenangkan datang pada klien, hal ini tidak akan mempengaruhi klien. Sehingga apapun yang dipikirkan ataupun dirasakan tidak akan mempengaruhi klien.

5) *Values*

Teknik ini digunakan secara bersamaan atau bergantian untuk membantu klien mengklarifikasi nilai yang ada dalam hidupnya dan membantu klien untuk mengambil keputusan atau tindakan yang mendukung nilai-nilai hidup yang sudah ada. Klien dibantu untuk menggunakan nilai yang sudah ada untuk mengatasi

⁴⁶ Endang Widuri, Pengaruh Terapi Penerimaan dan Komitmen (*Acceptance and Commitment Therapy*) terhadap Respon Ketidakberdayaan Klien Gagal Ginjal Kronik di RSUP Fatmawati, Tesis Ilmi Keperawatan Jiwa, Universitas Indonesia, (<http://www.lontar.ui.ac.id> diakses 11 April 2013)

masalahnya saat ini. ACT membantu klien mengembangkan langkah-langkah efektif yang lebih besar dan luas lagi yang berhubungan dengan nilai yang dipilih melalui 9 area yaitu hubungan keluarga, pernikahan, hubungan sosial, karir, pendidikan, rekreasi, spiritual, kewarganegaraan, dan kesehatan. Dengan mengklarifikasi nilai-nilai tersebut, akan membantu klien meningkatkan keinginan untuk melakukan perilaku baru yang adaptif.

6) *Committed Action*

Klien berkomitmen secara verbal dan tindakan terhadap kegiatan yang akan dipilih termasuk langkah yang diambil untuk mencapai tujuan hidup yang lebih berharga.⁴⁷

3. Minder

a. Pengertian Minder

Minder atau biasa disebut dengan rendah diri membawa dampak yang negatif terhadap pertumbuhan jiwa seseorang. Sebelum dijabarkan mengenai rendah diri, maka terlebih dahulu akan dijelaskan tentang rendah diri atau minder menurut beberapa ahli :

Menurut Sudarsono dalam kamus Konseling bahwa Minder atau rendah diri (*Interiority Complex*) sebagai akibat dari perasaan yang tertekan atau terkukung dari rasa rendah diri atau kurang pergaulan.⁴⁸

⁴⁷ Steven Hayes, DS Kirk, G.W. Kelly, *Acceptance and Commitment Therapy: an experiential Approach to Behavior Change*, (New York: Guilford, 2002)

Sedangkan menurut Agus Sujanto, dkk dalam bukunya psikologi kepribadian, minder adalah : “Rasa kurang berharga yang timbul karena tidak mampu, psikologi atau sosial yang dirasa secara subyektif, ataupun karena keadaan jasmani kurang sempurna.”⁴⁹

Kemudian diperluas lagi yang mengutip dari pendapat Adler oleh Sumandi Suryabrata dalam bukunya psikologi kepribadian minder atau rasa rendah diri yaitu : “Rasa diri kurang atau rasa rendah diri yang timbul karena perasaan kurang berharga atau kurang mampu dalam penghidupan apa saja.”⁵⁰

Minder atau rendah diri timbul karena keadaan dimana individu mengalami evaluasi diri negatif mengenai dirinya dan kemampuannya. Minder timbul bila seseorang tidak berani aktif dalam urusan-urusan penting, sosial kemasyarakatan, seperti amar ma’ruf nahi mungkar.

Menurut C.P. Chaplin yang diterjemahkan oleh Dr. Kartini Kartono, rendah diri yaitu : “Menumpuk pada perasaan tidak berarti yang sangat kuat dan tidak disadari, merasa tidak aman atau merasa tidak mampu menanggulangi kehidupan ini.”⁵¹

Minder adalah tipikal orang yg bermental lemah. Mental yg lemah akan merasa selalu tidak aman. Selalu gelisah dan kuatir. Karena kerja otak sudah dipenuhi dg rasa kuatir, takut dan gelisah tanpa sebab atau disebabkan oleh hal-hal kecil, maka kerja otakpun menjadi lemah

⁴⁸ Sudarsono, *Kamus Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1997), hal. 107.

⁴⁹ Agus Sujanto dkk, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2001), hal. 74.

⁵⁰ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, hal. 188.

⁵¹ C.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi, terjemah, Dr. Kartini Kartono*, (Jakarta: PT. Rajawali Grafindo Persada, 1933), hal. 247.

dan tidak dapat berfungsi untuk memikirkan hal-hal besar yg bermanfaat buat diri sendiri dan orang lain.

b. Bentuk-bentuk Minder

Minder atau rasa rendah diri dapat dibedakan menjadi 2 bagian besar yaitu diantaranya:

1) Perasaan Minder/ Rendah Diri Sadar (Inferioroty Feelings)

Mendorong dan memotivasi orang untuk hidup dan berkembang.

2) Perasaan Minder/ Rendah Diri Tak Sadar (Inferioroty Complex)

Melumpuhkan kehidupan seseorang.

Bentuk-bentuk Minder seperti yang dikemukakan oleh A.M. Mangunharja dalam bukunya mengatasi hambatan-hambatan kepribadian, ada dua bentuk yaitu sebagai berikut :

1) Bentuk Murni

Orang yang mengalami minder bentuk murni, tampil sebagai manusia malu-malu, takut dan merasa tidak aman dalam pergaulan, sehingga mereka suka menghindari pergaulan dalam masyarakat.⁵²

2) Bentuk yang Ditutup-tutupi

Muncul karena orang yang mengalami minder merasa tidak nyaman dengan perasaan minder, untuk mengatasi serta menutup-nutupi perasaan rendah dirinya orang tersebut berlagak paling benar, tidak mau mengetahui kesalahan dari kekurangannya, cenderung egois.

⁵² A.M. Mangunhardja, *Mengatasi Hambatan-hambatan Kepribadian*, (Yogyakarta: Karnisius, 1999), hal. 28-29

c. Ciri-ciri Minder

Adapun ciri-ciri orang yang merasa minder atau rendah diri adalah sebagai berikut :

- 1) Suka menyendiri.
- 2) Terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehingga gerakannya kelihatan kaku.
- 3) Gerakannya agak terbatas, seolah-olah sadar dimana dirinya memang mempunyai banyak kekurangan.
- 4) Merasa curiga terhadap orang lain.
- 5) Tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan.
- 6) Sering menolak apabila diajak ke tempat-tempat yang ramai/ banyak orang.
- 7) Beranggapan bahwa orang lainlah yang harus berubah.
- 8) Menolak tanggung jawab hidup untuk mengubah diri menjadi lebih baik.⁵³

d. Faktor-faktor penyebab Minder

Ada beberapa faktor yang menyebabkan orang menjadi rendah diri atau minder yaitu :

1) Faktor Fisik

Minder atau rendah diri ini disebabkan karena keadaan diri, karena keadaan tidak sempurna atau cacat tubuh, seperti tangan lumpuh, bisu, kaki pincang dan lain-lain.

⁵³ Agus Sujanto dkk, *Psikologi Kepribadian*, hal. 75

2) Faktor Mental

Minder atau rendah diri disebabkan karena keadaan mental seperti daya tangkap rendah, bakat kecil, kemampuan sedikit.

3) Faktor Sosial

Disebabkan oleh perilaku orang lain atau masyarakat memermalukan tidak wajar seperti mengisolasi, menggunjing, dan lain-lain.⁵⁴

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

- Judul :** Bimbingan Konseling Agama dengan Terapi Realitas dalam Mengatasi Minder Pada Seorang Ibu yang Memiliki Anak Cacat Fisik (Cebol) di Desa Lengkong Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik. (2005)

Oleh : Irawati

NIM : B03301302

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Skripsi ini menjelaskan tentang seorang ibu yang merasa minder karena mempunyai anak yang cacat fisik (cebol) yang akhirnya ibu ini sering menyendiri, merenung, dan bersedih memikirkan nasib anaknya kelak di kemudian hari. Dengan melihat kondisi fisik sang anak, ibu ini khawatir dengan masa depan anaknya karena dengan kondisi seperti itu, anaknya tidak bisa melakukan apa yang selayaknya bisa dilakukan orang-orang normal lainnya.

⁵⁴ A.M. Mangunhardja, *Mengatasi Hambatan-hambatan Kepribadian*, hal. 35

Persamaan dalam kasus ini yaitu sama-sama membahas tentang perasaan minder seorang ibu yang mempunyai anak cacat fisik. Perbedaannya adalah terletak pada terapi yang digunakan. Dalam skripsi ini menggunakan terapi realitas untuk mengatasi perasaan minder sedangkan skripsi kali ini menggunakan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* dalam mengatasi minder seorang ibu yang mempunyai anak cacat fisik.

2. **Judul :** Bimbingan dan Penyuluhan Agama dengan Terapi Rasional Emotif dalam Mengatasi Problema Keluarga (Studi Kasus Seorang Ibu yang Mempunyai Anak Cacat Mental di Perumahan Bumi Citra Fajar Sidoarjo). (2002)

Oleh : Zulfa

NIM : B03397056

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Dalam skripsi ini menjelaskan tentang problema keluarga seorang ibu yang tidak bisa menerima keadaan anaknya akibat cacat mental yang diderita anaknya semenjak lahir hingga dewasa karena itu klien merasa malu, cemas, dan ketakutan. Sehingga seringkali melarang anaknya untuk keluar rumah.

Persamaan dalam kasus ini adalah sama-sama mengatasi seorang ibu yang mempunyai anak cacat. Hanya saja dalam skripsi ini mengatasi seorang ibu yang mempunyai anak cacat mental, sedangkan skripsi kali ini mengatasi seorang ibu yang mempunyai anak cacat fisik. Selain itu perbedaannya adalah terletak pada terapi yang digunakan. Dalam skripsi ini

menggunakan terapi rasional emotif untuk mengatasi problema keluarga sedangkan skripsi kali ini menggunakan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* dalam mengatasi minder seorang ibu yang mempunyai anak cacat fisik.

3. Judul : Gambaran Emosi dan Regulasi Emosi Pada Remaja yang Memiliki Saudara Kandung Penyandang Autis

Oleh : Afshyus Salamah

Jurusan : Psikologi Universitas Gunadarma

Dalam penelitian ini menjelaskan tentang seorang remaja yang mempunyai saudara penyandang autis. Dan dalam penelitian ini menjelaskan tentang gambaran emosi dan regulasi emosi pada remaja yang mempunyai saudara autis.

Persamaan dalam kasus ini yaitu sama-sama mengatasi seorang yang mempunyai keluarga yang cacat. Namun dalam penelitian ini menekankan pada seseorang yang mempunyai saudara penyandang autis. Sedangkan dalam penelitian kali ini membahas tentang seorang ibu yang mempunyai anak cacat fisik. Selain itu, dalam penelitian ini tidak disebutkan terapi atau teknik yang digunakan namun lebih pada gambaran secara umum tentang regulasi emosi. Sedangkan penelitian kali ini menggunakan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* untuk mengatasi minder seorang ibu yang mempunyai anak cacat fisik.

4. **Judul** : Bimbingan dan Konseling Agama dalam Mengatasi Aliensi (Studi Kasus Pada Penyandang Cacat Fisik di Yayasan Pembina Anak Cacat Cabang Surabaya). (1999)

Oleh : Sri Julianti

NIM : B03394086

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Dalam skripsi ini membahas tentang perasaan aliensi (menutup diri) yang menyebabkan minder dan rendah diri. Seseorang ini menutup diri karena cacat fisik yang dideritanya dan dia merasa malu dan minder. Dan akhirnya dia suka menyendiri dan menutup diri di dalam rumahnya.

Persamaan dalam kasus ini yaitu sama-sama mengatasi perasaan minder seseorang akibat dari cacat fisik. Hanya saja perbedaannya yaitu terletak pada subjek yang melakukan. Dalam skripsi ini kliennya adalah dia yang menyandang cacat fisik. Sedangkan skripsi kali ini kliennya adalah seorang ibu yang mempunyai anak cacat fisik. Selain itu juga terdapat perbedaan mengenai terapi yang dipakai. Dalam skripsi ini tidak mengemukakan terapi atau teknik yang dipakai namun lebih kepada langkah-langkah dalam proses konseling, sedangkan skripsi kali ini menggunakan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*.

5. **Judul** : Bimbingan dan Konseling Agama dan Rendah Diri (Studi Kasus Pelaksanaan BKA dalam Mengatasi Rasa Rendah Diri Pada Anak Cacat Tuna Netra di SLB Marsudi Utomo Kesemben Blitar). (2001)

Oleh : Eny Halimatussa'diyah

NIM : B03396107

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Dalam skripsi ini menjelaskan tentang seorang yang mengalami cacat tuna netra yang merasa rendah diri karena ketidak sempurnaan yang dialaminya. Sehingga dalam pergaulan sehari-hari, dia sering menyendiri dan merasa malu untuk bergaul dengan teman-temannya.

Persamaan dalam kasus ini adalah sama-sama mengalami rendah diri atau minder akibat dari cacat fisik. Namun dalam skripsi ini yang mengalami cacat fisik adalah klien sendiri. Sedangkan dalam skripsi kali ini yang mengalami minder adalah seorang ibu yang mempunyai anak cacat fisik. Selain itu terdapat perbedaan pada terapinya. Dalam skripsi ini tidak mengemukakan terapi atau teknik yang dipakai namun lebih kepada langkah-langkah dalam proses Bimbingan Konseling Agama, sedangkan skripsi kali ini menggunakan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*.