

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORITIK

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a) Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Secara etimologis kata bimbingan merupakan terjemahan dari bahasa Inggris yaitu *guidance*. Kata *guidance* berasal dari kata kerja “*to guide*” yang artinya menunjukkan, membimbing, atau menuntun orang lain ke jalan yang benar.²⁶

Istilah “*guidance*” juga diterjemahkan dengan arti bantuan atau tuntunan. Ada juga yang menerjemahkan kata “*guidance*” dengan arti pertolongan.²⁷ Bimbingan bisa berarti bantuan yang diberikan oleh pembimbing kepada individu agar individu yang dibimbing mencapai kemandirian dengan mempergunakan berbagai bahan, melalui interaksi dan pemberian nasihat serta gagasan dalam suasana asuhan dan berdasarkan norma-norma yang berlaku.²⁸

²⁶ Drs. H. M. Arifin, M. Ed. *Pokok-pokok Pikiran tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama* (Jakarta : Bulan Bintang, 1979) hal 18

²⁷ Drs. Tohirin, M. Pd. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2007) hal 15-16

²⁸ *Ibid*, hal 20

Selain itu bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang terus menerus dari seorang pembimbing, yang dipersiapkan kepada individu yang membutuhkannya dalam rangka mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya secara optimal dengan menggunakan berbagai macam media dan teknik bimbingan dalam suasana asuhan yang normatif agar tercapai kemandirian sehingga individu dapat bermanfaat baik bagi dirinya sendiri maupun lingkungannya.²⁹

Bimbingan juga bisa merupakan bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya, agar dapat mencapai kesejahteraan hidup.³⁰

Sedangkan kata konseling (*counseling*) berasal dari kata *counsel* yang diambil dari bahasa Latin yaitu *councilum* yang artinya bersama atau bicara bersama. Pengertian berbicara bersama-sama dalam hal ini adalah pembicaraan konselor dengan seorang atau beberapa klien.³¹

Carl Rogers, seorang psikolog humanistik terkemuka, berpandangan bahwa konseling merupakan hubungan terapi dengan

²⁹ Dra. Hallen A, M. Pd. *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta :Quantum Teaching, 2005) hal 8-9

³⁰ Prof. Dr. Bimo Walgito. *Bimbingan dan Konseling* (Yogyakarta : ANDI, 2005) hal 5-6

³¹ Latipun. *Psikologi Konseling* (Malang : UMM Press, 2003) hal 4

klien yang bertujuan untuk melakukan perubahan *self* (diri) pada pihak klien.³²

Konseling juga berarti relasi atau hubungan timbal balik antara dua orang individu (konselor dengan klien) dimana konselor berusaha membantu klien untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungannya dengan masalah-masalah yang dihadapinya pada saat ini dan yang akan datang.³³

Jadi, bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada klien yang mana terdapat hubungan timbal balik antara keduanya, agar klien dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya secara optimal sehingga klien dapat menemukan dan memahami masalahnya serta mampu memecahkan masalah yang dihadapinya pada saat ini dan saat yang akan datang secara mandiri.

Sedangkan yang dimaksud dengan Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan 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-Quran dan hadis Rasulullah SAW ke dalam

³² Latipun. *Psikologi Konseling* (Malang : UMM Press, 2003), hal 5

³³ Drs. Tohirin, M. Pd. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2007) . hal 23

dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan Al-Quran dan hadis.

Apabila internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Quran dan hadis telah tercapai dan fitrah dalam 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 peranannya sebagai khalifah di muka bumi yang sekaligus juga berfungsi untuk mengabdikan kepada Allah SWT.³⁴

Dalam hal ini yang menjadi klien dari bimbingan dan konseling Islam adalah setiap individu yang mengalami penyimpangan atau ketidakselarasan hidup sesuai dengan tuntunan Al-Quran dan hadis.

Bimbingan dan Konseling Islam juga bisa berarti sebagai proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaan senantiasa selaras dengan ketentuan-ketentuan dan petunjuk dari Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.³⁵

³⁴ Dra. Hallen A, M. Pd. *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta : Quantum Teaching, 2005).hal 16-17

³⁵ Aunur Rahim Faqih. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Yogyakarta: UII PRESS, 2001), hal 4

Jadi, dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan dari konselor kepada klien agar klien mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal serta menyadari eksistensinya sebagai makhluk Allah SWT dan dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi sehingga dapat ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Quran dan hadis.

Kemudian Hamdan Adz-Dzaky dalam bukunya yang berjudul *Konseling dan Psikoterapi Islam* mengatakan ada beberapa landasan utama yang menjadi alasan bagi dijadikannya ajaran Islam sebagai sandaran utama bimbingan dan konseling, yaitu:

1) Allah meridhai Islam sebagai filsafat hidup

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

“ maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam); (sesuai) fitrah Allah disebabkan Dia telah menciptakan manusia menurut (fitrah) itu. tidak ada perubahan pada ciptaan Allah. (Itulah) agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.” (QS. Ar-Ruum: 30)³⁶

2) Al-Qur'an adalah sumber ajaran Islam yang utama

ذَٰلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ ۚ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ﴿٢﴾

“kitab (Al-Quran) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertakwa.” (Al-Baqarah: 2)³⁷

³⁶ Departemen Agama RI. *Mushaf Al-Quran Terjemah* (Depok: Al-Huda, 2005). hal 408

³⁷ *Ibid*, hal 3

- 3) Al-Qur'an adalah sumber bimbingan, nasehat dan obat untuk menanggulangi permasalahan-permasalahan.

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Wahai manusia sesungguhnya telah datang kepadamu suatu pelajaran dari Tuhanmu dan obat terhadap masalah-masalah yang ada, petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.”(QS. Yunus: 57)³⁸

- 4) Adanya kewajiban mencari jalan menuju kepada perbaikan dan perubahan, dengan cara bertanya kepada ahlinya. Rasulullah SAW bersabda:

“Tidak selayaknya bagi orang yang tidak berpengetahuan itu berdiam diri dalam kebodohannya, dan demikian pula tidak selayaknya bagi orang yang berilmu berdiam diri dengan ilmunya.” (HR. Thabrani, Ibnu Mardawih, Ibnu Sunidan Abu Naim dari Jabir RA)³⁹

b) Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling merupakan kegiatan yang bersumber pada kehidupan manusia. Kenyataan menunjukkan bahwa manusia di dalam kehidupannya menghadapi persoalan-persoalan yang silih berganti. Persoalan yang satu dapat diatasi, persoalan yang lain timbul. Demikian seterusnya. Manusia tidak sama satu dengan yang lain, baik dalam sifat maupun kemampuannya. Ada manusia yang sanggup mengatasi persoalan tanpa bantuan pihak lain, tetapi tidak sedikit manusia yang tidak mampu mengatasi persoalan bila tidak

³⁸ Departemen Agama RI. *Mushaf Al-Quran Terjemah* (Depok: Al-Huda, 2005), hal 216

³⁹ Erhamwilda. *Konseling Islami* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009) hal 96-99

dibantu orang lain. Khususnya bagi yang terakhir inilah bimbingan dan konseling sangat diperlukan.⁴⁰

Tujuan bimbingan dan konseling adalah agar tercapai perkembangan yang optimal pada individu yang dibimbing. Dengan perkataan lain agar individu dapat mengembangkan dirinya secara optimal sesuai dengan potensi atau kapasitasnya dan agar individu dapat berkembang sesuai dengan lingkungannya.⁴¹

Secara lebih rinci, tujuan bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:

- (1) Membantu mengembangkan kualitas kepribadian individu yang dibimbing atau dikonseling
- (2) Membantu mengembangkan kualitas kesehatan mental klien
- (3) Membantu klien mengembangkan perilaku-perilaku yang lebih efektif pada diri individu dan lingkungannya
- (4) Membantu klien menanggulangi problema hidup dan kehidupannya secara mandiri.⁴²

Dalam Islam, sosok individu yang ingin dicapai seperti disebutkan dalam tujuan bimbingan dan konseling identik dengan individu yang “*kaffah*” atau “*insan kamil*”. Individu yang *kaffah* atau

⁴⁰ Prof. Dr. Bimo Walgito. *Bimbingan dan Konseling* (Yogyakarta : ANDI, 2005), hal 9

⁴¹ Drs. Tohirin, M. Pd. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2007), hal 35

⁴² *Ibid*, hal 36

insan kamil merupakan sosok individu atau pribadi yang sehat baik rohani (mental atau psikis) dan jasmaninya (fisik).

Sehingga tujuan bimbingan dan konseling dalam Islam adalah sebagai berikut:

- (1) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, kebersihan jiwa dan mental.
- (2) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri dan juga lingkungan.
- (3) Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi (*tasammukh*), kesetiakawanan, tolong menolong dan rasa kasih sayang.
- (4) Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang keinginan untuk berbuat taat kepada-Nya, ketulusan mematuhi segala perintahNya, serta ketabahan menerima ujianNya.
- (5) Untuk menghasilkan potensi Ilahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugas-tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, dapat dengan baik menanggulangi berbagai persoalan hidup, dan dapat memberikan kemanfaatan

dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan.⁴³

Dengan demikian tujuan bimbingan konseling Islam merupakan tujuan yang ideal untuk mengembangkan kepribadian muslim yang sempurna atau optimal (*insan kamil*).

c) Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling bertujuan agar individu dapat menemukan, memahami serta memecahkan masalah yang ada pada dirinya. Dalam hubungan ini, bimbingan dan konseling berfungsi sebagai pemberi layanan kepada klien agar dapat berkembang secara optimal sehingga dapat menjadi pribadi yang utuh dan mandiri. Oleh karena itu, pelayanan bimbingan dan konseling mengemban sejumlah fungsi yang dipenuhi melalui kegiatan bimbingan dan konseling. Fungsi-fungsi tersebut, yaitu:

1) Fungsi Pencegahan

Melalui fungsi ini, pelayanan bimbingan dan konseling dimaksudkan untuk mencegah timbulnya masalah pada diri individu sehingga mereka terhindar dari berbagai masalah yang dapat menghambat perkembangannya. Berdasarkan fungsi ini, pelayanan bimbingan dan konseling harus tetap diberikan kepada setiap individu sebagai usaha pencegahan terhadap timbulnya masalah.

⁴³ Dra. Samsul Munir Amin, M. A. *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta : AMZAH, 2010) hal 43

Fungsi ini dapat diwujudkan oleh guru pembimbing atau konselor dengan merumuskan program bimbingan yang sistematis sehingga hal-hal yang dapat menghambat perkembangan individu seperti kesulitan belajar, kekurangan informasi, masalah sosial dan lain sebagainya dapat dihindari.⁴⁴

2) Fungsi pemahaman

Fungsi pemahaman yaitu fungsi bimbingan yang membantu individu agar memiliki pemahaman akan potensi yang dimilikinya serta lingkungannya. Individu diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal.⁴⁵

Dalam upaya membantu memecahkan masalah individu melalui pelayanan bimbingan dan konseling, maka individu harus bisa memahami masalah yang sedang dihadapinya. Tanpa pemahaman terhadap masalah, tidak mungkin dapat memecahkan masalah. Pemahaman terhadap masalah individu menyangkut jenis masalahnya, intensitasnya, sangkut pautnya dengan masalah lain, sebab-sebabnya, dan kemungkinan-kemungkinan dampaknya apabila tidak segera dipecahkan.⁴⁶

3) Fungsi Pengentasan

⁴⁴ Drs. Tohirin, M. Pd. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2007). hal 39

⁴⁵ Prof. Syamsu Yusuf L. N. *Program Bimbingan &Konseling Di Sekolah* (Bandung : Rizqi Press, 2009) hal 59

⁴⁶ Drs. Tohirin, M. Pd. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2007), hal 43

Istilah fungsi pengentasan ini digunakan sebagai pengganti istilah fungsi kuratif atau fungsi terapeutik dengan arti pengobatan atau penyembuhan. Tidak digunakannya istilah tersebut karena istilah itu berorientasi bahwa individu yang dibimbing adalah individu yang “sakit” serta untuk mengganti istilah “fungsi perbaikan” yang mempunyai konotasi bahwa individu yang dibimbing adalah individu yang “tidak baik” atau “rusak”. Dikarenakan dalam bimbingan dan konseling tidak dibolehkan untuk memberi label atau berasumsi bahwa individu yang dibimbing adalah orang yang “sakit” atau “rusak”.⁴⁷

Apabila seseorang mengalami suatu permasalahan dan ia tidak dapat memecahkannya sendiri lalu ia pergi ke seorang pembimbing atau konselor maka yang diharapkannya adalah teratasinya masalah yang dihadapinya. Individu tersebut mengalami suatu kondisi atau keadaan yang tidak mengenakkan. Selain itu, masalah yang sedang dihadapinya juga merupakan suatu keadaan yang tidak disukainya. Oleh sebab itu, ia harus dientas atau diangkat dari keadaan yang tidak disukainya. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan melalui pelayanan bimbingan dan konseling, pada hakikatnya merupakan upaya pengentasan.⁴⁸

⁴⁷ Dra. Samsul Munir Amin, M. A. *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta : AMZAH, 2010), hal 46

⁴⁸ Drs. Tohirin, M. Pd. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2007). hal 46

4) Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan

Fungsi pemeliharaan dan pengembangan adalah fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terpeliharanya dan terkembangkannya beberapa potensi dan kondisi positif individu secara lebih terarah.⁴⁹

Selain itu, dalam fungsi ini hal-hal yang dipandang sudah baik pada diri individu diharapkan dapat dijaga agar tetap baik dan juga dimantapkan serta dikembangkan. Dengan demikian, individu dapat mengembangkan potensi serta dapat mencapai perkembangan kepribadian yang positif secara optimal. Sehingga tindakan serta tingkah laku sehari-hari dapat terbina dengan baik dalam bentuk sikap dan kebiasaan yang baik.⁵⁰

5) Fungsi Penyaluran

Setiap individu hendaknya memperoleh kesempatan untuk mengembangkan diri sesuai dengan bakat, minat, cita-cita, kecakapan dan lain sebagainya. Melalui fungsi ini, pelayanan bimbingan dan konseling berupaya untuk membantu klien dalam memilih kegiatan atau program yang dapat menunjang dirinya secara optimal.⁵¹

⁴⁹ Dra. Samsul Munir Amin, M. A. *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta : AMZAH, 2010), hal 46

⁵⁰ Drs. Tohirin, M. Pd. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2007), hal 50

⁵¹ *Ibid*, hal 47

Konselor diharapkan dapat membantu klien untuk mendapatkan lingkungan yang sesuai dengan keadaan dirinya ataupun lapangan kerja tertentu sesuai dengan potensi yang dimilikinya.⁵²

Dalam melaksanakan fungsi ini, konselor perlu bekerja sama dengan pihak-pihak lain seperti pendidik atau konselor di dalam maupun di luar lembaga.⁵³

Fungsi utama bimbingan dan konseling dalam Islam yang hubungannya dengan kejiwaan tidak dapat dipisahkan dengan masalah-masalah spiritual (keyakinan). Bimbingan dan konseling memberikan bimbingan kepada klien terhadap gangguan mental berupa sikap dan cara berpikir yang salah dalam menghadapi masalah hidupnya. Islam mengarahkan individu agar dapat mengerti apa arti ujian dan musibah dalam hidup. Kegelisahan, ketakutan, dan kecemasan merupakan ujian kehidupan yang harus dapat ditanggulangi oleh setiap individu dengan memohon pertolongan Allah SWT melalui orang-orang yang ahli di bidangnya.⁵⁴

d) Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam

⁵² Drs. Dewa Ketut Sukardi. *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta : Bina Aksara, 1988) hal 11

⁵³ Prof. Syamsu Yusuf L. N. *Program Bimbingan &Konseling Di Sekolah* (Bandung : Rizqi Press, 2009), hal 60

⁵⁴ Dra. Samsul Munir Amin, M. A. *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta : AMZAH, 2010), hal 50

Bimbingan Konseling Islam mempunyai beberapa unsur atau komponen yang saling terkait dan saling berhubungan satu sama lain. Diantaranya adalah:

1. Konselor

Konselor adalah orang yang bermakna bagi klien, konselor menerima apa adanya dan bersedia sepenuh hati membantu konseli mengatasi masalahnya di saat yang amat kritis sekalipun dalam upaya menyelamatkan konseli dari keadaan yang tidak menguntungkan baik untuk jangka pendek dan utamanya jangka panjang dalam kehidupan yang terus berubah.⁵⁵

Adapun karakteristik kepribadian seorang konselor adalah sebagai berikut:

- 1) Empati artinya dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain
- 2) Jujur yaitu perilaku dan kata-kata tidak dibuat-buat akan tetapi sesuai dengan keadannya
- 3) Memahami keadaan klien, mampu memahami kekuatan dan kelemahannya
- 4) Menghargai martabat klien secara positif tanpa syarat
- 5) Tidak menilai atau membanding-bandingkan klien
- 6) Mengetahui keterbatasan diri (ilmu, wawasan, teknik) konselor

⁵⁵ Latipun. *Psikologi Konseling* (Malang : UMM Press, 2003), hal 45

7) Memahami keadaan sosial budaya dan ekonomi klien.⁵⁶

Adapun berkenaan dengan kualifikasi konselor Islami, tentu saja tidak terlepas dari tugasnya untuk menumbuhkan sikap individu yang diridhai Allah SWT. Konselor ingin membawa kliennya kepada kehidupan yang diridhai Allah SWT, tentu hendaknya dapat pula merealisasikan pola hidup tersebut ke dalam segala tutur kata, perilaku, sikap dan suasana kalbunya, dimana apa yang disampaikan oleh konselor agama tersebut, juga dilaksanakan oleh diri konselor.⁵⁷

Firman Allah SWT dalam QS. Ash-Shaff (61) : 2-3

يَتَأْتِيهِمُ الَّذِينَ ءَامَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ ﴿٦١﴾ كَبُرَ مَقْتًا
عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ ﴿٦٢﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, mengapa kamu mengatakan sesuatu yang tidak kamu kerjakan?. (itu) sangatlah dibenci di sisi Allah jika kamu mengatakan apa-apa yang tidak kamu kerjakan.”⁵⁸

Oleh karena itu, seorang konselor Islami yang profesional seharusnya memiliki dua hal ; pertama, pengetahuan tentang

⁵⁶ Sofyan S. Willis. *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2004) hal 21-22

⁵⁷ Dra. Samsul Munir Amin, M. A. *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta : AMZAH, 2010), hal 26

⁵⁸ Departemen Agama RI. *Mushaf Al-Quran Terjemah* (Depok: Al-Huda, 2005). hal 552

bimbingan dan konseling secara umum. Kedua, pengetahuan agama Islam secara mendalam.⁵⁹

2. Klien

Klien adalah orang yang sedang menghadapi masalah namun dia sendiri tidak mampu dalam menyelesaikan masalahnya.

Menurut Imam Sayuti di dalam bukunya “Pokok-pokok Bahasan Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama sebagai Teknik Dakwah” yang dikutip oleh Dr. Aswadi, menjelaskan bahwa klien adalah individu yang mempunyai masalah yang memerlukan bantuan bimbingan dan konseling.⁶⁰

3. Masalah

Menurut Sudarsono dalam kamus konseling, masalah adalah suatu keadaan yang mengakibatkan seseorang atau kelompok menjadi rugi atau sakit dalam melakukan sesuatu.⁶¹

e) Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam

Langkah-langkah Bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:

1) Langkah identifikasi kasus

⁵⁹ Dra. Hallen A, M. Pd. *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta : Quantum Teaching, 2005), hal 22

⁶⁰ Dr. Aswadi M. Ag. *Iyadah dan Ta'ziah*(Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009) hal 24

⁶¹ Sudarsono. *Kamus Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1997) hal 138

Langkah ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berfungsi mengetahui kasus.

2) Langkah diagnosa

Langkah diagnosa yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta latar belakangnya.

3) Langkah prognosa

Langkah prognosa yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi yang akan dilaksanakan untuk menangani masalah tersebut

4) *Treatment* (terapi)

Langkah terapi yaitu langkah pelaksanaan bantuan atau konseling

5) *Follow Up*

Langkah ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sejauh manakah langkah terapi yang telah dilakukan telah mencapai hasilnya⁶²

Sedangkan dalam buku Erhamwilda yang berjudul “Konseling Islami”, untuk melaksanakan konseling Islami dapat ditempuh beberapa langkah berikut:

⁶² Mohammad Surya I Djumhur. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah* (Bandung : CV Ilmu, 1975) hal 104-105

- 1) Menciptakan hubungan psikologis yang ramah, hangat, penuh penerimaan, keakraban, keterbukaan.
- 2) Meyakinkan klien akan terjaganya rahasia dari apapun yang dibicarakan dalam proses konseling sepanjang klien tidak menghendaki diketahui orang lain.
- 3) Wawancara awal berupa pengumpulan data, sebagai proses mengenal klien, masalahnya, lingkungannya dan sekaligus membantu klien mengenali dan menyadari dirinya.
- 4) Mengeksplorasi masalah dengan perspektif Islam (pada langkah ini konselor mencoba menelusuri tingkat pengetahuan dan pemahaman klien akan hakekat masalahnya dalam pandangan Islam).
- 5) Mendorong klien untuk melakukan *muhasabah* (mengevaluasi diri).
- 6) Mengeksplorasi tujuan hidup dan hakekat hidup menurut klien, selanjutnya merumuskan tujuan-tujuan jangka pendek yang ingin dicapai klien sehubungan dengan masalahnya.
- 7) Mendorong klien menggunakan hati dalam melihat masalah, dan sekaligus mendorong klien menggunakan akalinya dan bertanya pada hati nuraninya.
- 8) Mendorong klien untuk menyadari dan menerima kehidupan yang diberikan Allah penuh keridhoan dan keikhlasan.

- 9) Mendorong klien untuk selalu bersandar dan berdo'a serta mohon dibukakan jalan keluar dari masalahnya kepada Allah SWT, dengan cara memperbanyak ibadah sesuai yang dicontohkan Rasulullah SAW.
- 10) Mendorong klien untuk mengambil keputusan-keputusan strategis yang berisi sikap dan perilaku yang baik bagi terselesaikannya masalah yang sedang dihadapinya.
- 11) Mengarahkan klien dalam melaksanakan keputusan-keputusan yang dibuatnya
- 12) Mengarahkan dan mendorong klien agar selalu bersikap dan berperilaku yang Islami, sehingga terbentuk sikap dan perilaku yang selalu bercermin pada Al-Qur'an dan Hadist.
- 13) Mendorong klien untuk terus menerus berusaha menjaga dirinya dari tunduk pada hawa nafsunya, yang dikendalikan oleh setan yang menyesatkan dan menyengsarakan hidup individu.⁶³

2. Kontrol Emosi

Pengolahan atau kontrol emosi sangat penting bagi manusia sebagai makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri tanpa orang lain. Yang mana saat bersosialisasi dengan orang lain, terkadang terjadi konflik yang tidak diinginkan. Sehingga perlu untuk mengontrol emosi agar tidak memperburuk keadaan.

⁶³ Erhamwilda. *Konseling Islami* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hal 120-122

Ketika berada dalam situasi yang kritis maka perasaan yang sering muncul adalah rasa panik atau cemas. Namun jika rasa cemas itu muncul secara berlebihan maka akan sulit bagi kita untuk berpikir secara kreatif dan rasional. Emosi-emosi tertentu dapat membantu kehidupan kita, tetapi tatkala emosi itu menjadi terlalu berlebihan, ia bisa mengakibatkan hasil yang tidak konstruktif bagi aktivitas kita, baik mental maupun fisik.⁶⁴

Menurut E.B. Hurlock yang dikutip oleh Syamsu Yusuf, mengemukakan bahwa kepribadian yang sehat ditandai dengan beberapa karakteristik diantaranya adalah dapat mengontrol emosi. Individu yang dapat mengontrol emosi akan merasa nyaman dengan emosinya. Dia dapat menghadapi situasi frustrasi, depresi atau stress secara positif atau konstruktif, tidak destruktif (merusak).⁶⁵

Dalam buku ESQ yang ditulis oleh Ary Ginanjar, ia mengutip tulisan dari Daniel Goleman seorang ahli dan peneliti tentang kecerdasan emosi. Goleman meneliti anak-anak berumur 4 tahun yang disuruh masuk ke dalam ruangan seorang demi seorang. Di ruangan itu terdapat banyak marshmallow. Penelitian ini disebut sebagai *The Marshmallow Test*. Anak-anak itu diperbolehkan untuk memakan marshmallow tersebut, tetapi jika mereka mengambilnya dan tidak langsung memakannya maka ia akan mendapat hadiah tambahan. Satu per satu anak itu diuji di ruangan

⁶⁴ Anthony Dio Martin. *Smart Emotion Vol. 2* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2006) hal 35

⁶⁵ Dr. H. Syamsu Yusuf LN., M. Pd. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2002) hal 131

tertutup. Ada anak yang mulai gelisah sambil memandangi marshmallownya dan tanpa sabar lagi langsung memakannya. Namun ada pula yang sabar menunggu demi hadiah yang lebih banyak.

Penelitian ini terus berlanjut dengan mengikuti perkembangan anak-anak tersebut. Ketika anak-anak itu tumbuh menjadi dewasa dan bekerja, perbedaan-perbedaan diantara mereka semakin mencolok. Mereka yang lulus uji marshmallow ketika kanak-kanak tergolong orang yang sangat cerdas, berminat tinggi, dan lebih mampu berkonsentrasi. Sebaliknya, mereka yang langsung memakan marshmallow kemampuan kognitif mereka kurang dan kecakapan emosinya sangat lebih rendah dibanding kelompok yang tahan uji.

Penelitian ini berulang kali dilakukan sehingga menghasilkan kesimpulan yang kuat. Kisah anak-anak dan marshmallow mengandung pelajaran yang lebih mendalam tentang kerugian akibat ketidakmampuan mengendalikan emosi.⁶⁶

Oleh karena itu perlulah kiranya untuk mengontrol emosi. Ada salah satu teknik yang dapat membuat individu melatih kontrol emosi mereka yaitu teknik *The Emotional Control Card*. *The Emotional Control Card* adalah teknik yang dapat membantu klien untuk menguatkan dan memperluas praktik *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT). ECC biasa digunakan untuk memperkuat proses belajar, secara lebih khusus

⁶⁶ Ary Ginanjar Agustian. *Emotional Spiritual Quotient* (Jakarta: Arga, 2001) hal 222-223

perasaan marah (*anger*), kritik diri (*self-criticism*), kecemasan(*anxiety*), dan depresi (*depression*).⁶⁷

3. Perkembangan Emosi Masa Anak Sekolah dan Pra Pubertas

a. Pengertian Emosi

Definisi mengenai emosi sangat beragam, sebagian orang memfokuskan emosi sebagai suatu komponen yang terdapat dalam perasaan atau keadaan fisiologis. Sebagian yang lain melihat emosi sebagai suatu keadaan atau proses yang dialami seseorang dalam merespons suatu peristiwa.⁶⁸

Emosi dapat dilihat melalui ekspresi wajah maupun tingkah laku, seperti : marah, sedih, senang, malu, cemas, takut dan lain sebagainya. Emosi dapat mendorong individu untuk melakukan sesuatu sesuai dengan stimulus yang ada.

b. Perkembangan Emosi Masa Anak Sekolah dan Pra Pubertas

⁶⁷ Dra. Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011) , hal 59

⁶⁸ Riana Mashar, M. Si., Psi. *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya* (Jakarta: Kencana, 2011) hal 15-16

Pada fase anak sekolah (sekolah dasar 6-12 tahun), umumnya anak itu lebih emosional daripada orang dewasa. Pada usia anak sekolah dasar ini anak cepat merasa puas. Sifatnya optimistis dan kurang adanya rasa penyesalan.⁶⁹

Namun pada usia anak sekolah, anak mulai menyadari bahwa pengungkapan emosi secara kasar tidaklah diterima di masyarakat. Oleh karena itu, dia mulai belajar untuk mengendalikan dan mengontrol ekspresi emosinya. Kemampuan mengontrol emosi diperoleh anak melalui peniruan dan latihan (pembiasaan). Dalam proses peniruan, kemampuan orang tua dalam mengendalikan emosinya sangatlah berpengaruh.⁷⁰

Sedangkan usia 12 tahun pun bisa tergolong pada masa pra pubertas. Pada masa ini muncul perasaan-perasaan negatif pada anak, sehingga masa ini ada yang menyebutkan sebagai masa negatif. Anak mulai timbul keinginan untuk melepaskan diri dari kekuasaan orang tua, ia tidak mau tunduk lagi segala perintah, kebijaksanaan dari orang tua. Semuanya terasa ingin ditolak, ini bukan berarti anak mau bebas sepenuhnya, tetapi anak bebas dari anggapan bahwa ia sebagai anak-anak ingin menyamakan statusnya dengan orang dewasa.⁷¹

⁶⁹ Drs. H. Abu Ahmad dan Drs. Munawar Sholeh. *Psikologi Perkembangan* (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2005). hal 118

⁷⁰ Dr. H. Syamsu Yusuf LN., M. Pd. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2002) , hal 181

⁷¹ H. Abu Ahmadi dan Munawar Sholeh. *Psikologi Perkembangan*(Jakarta : PT Rineka Cipta, 2005). hal 123

Pada masa pra pubertas atau remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung/marah, atau mudah sedih/murung).⁷²

4. Kecemasan (Anxiety)

a. Pengertian Cemas

Cemas adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga ia tidak berani dan tidak mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang seharusnya. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan rasa percaya diri yang tidak jelas penyebabnya.⁷³

Kecemasan merupakan salah satu unsur dari kehidupan perasaan. Individu yang mengalami kecemasan mempunyai persepsi bahwa ada bahaya atau ancaman yang akan terjadi sehingga hal itu dapat menimbulkan pikiran-pikiran yang irrasional serta bisa menyebabkan tingkah laku yang menyimpang atau tingkah laku yang tidak sesuai dengan yang seharusnya.

⁷² Dr. H. Syamsu Yusuf LN., M. Pd. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2002) . hal 197

⁷³ Sutardjo A. Wiramiharja. *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung : PT Refika Aditama, 2005), hal 67

Kecemasan yang wajar dapat membuat individu menjadi lebih termotivasi untuk melakukan sesuatu yang cenderung ke arah positif. Namun, kecemasan yang berlebihan justru akan membuat individu menjadi bertingkah laku secara negatif.

b. Macam-macam Kecemasan

- (1) Kecemasan karena merasa berdosa atau bersalah. Misalnya seseorang melakukan sesuatu yang bertentangan dengan hati nuraninya atau keyakinannya.
- (2) Kecemasan karena akibat melihat dan mengetahui bahaya yang akan mengancam dirinya.
- (3) Kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas, apa yang ditakuti tidak seimbang bahkan bisa jadi sesuatu yang ditakuti itu tidak berbahaya atau tidak mengancam.⁷⁴

c. Indikator Kecemasan

Ada beberapa indikator kecemasan, diantaranya adalah :

- (1) Fisik : gugup, anggota tubuh gemetar, banyak berkeringat, sulit berbicara, kerongkongan terasa kering, jantung berdetak kencang, merasa lemas, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin, sering buang air kecil, merasa sensitif atau mudah marah.
- (2) Behavioral: perilaku menghindar dan perilaku terguncang

⁷⁴ Dra. Siti Sundari HS. M. Pd. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005) hal 51

- (3) Kognitif: sulit berkonsentrasi, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi, merasa terancam, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, khawatir terhadap hal-hal yang sepele, dan berpikir bahwa semuanya tidak bisa dikendalikan.⁷⁵

d. Bentuk Kecemasan

Bentuk kecemasan dapat berupa :

- 1) Kecemasan yang mengambang yaitu suatu kecemasan yang menyerap dan tidak ada hubungan dengan suatu pemikiran
- 2) Agitasi : kecemasan yang disertai kegelisahan motorik yang hebat
- 3) Panik : serangan kecemasan yang hebat dengan kegelisahan, kebingungan, hiperaktivitas yang tidak terorganisasi.⁷⁶

5. Metode Penelitian *Research & Development* (R&D)

a. Pengertian Metode Penelitian R&D

Metode penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa Inggrisnya *research and development* adalah metode penelitian

⁷⁵ Jeffrey S. Nevid dkk. *Psikologi Abnormal* (Jakarta : Penerbit Erlangga, 2005) hal 164

⁷⁶ MIF Baihaqi. *Psikiatri* (Bandung : PT Refika Aditama, 2005) hal 114

yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji produk tersebut.

Metode penelitian dan pengembangan telah banyak digunakan pada bidang-bidang ilmu alam dan teknik. Hampir semua produk teknologi, seperti alat-alat elektronik, kendaraan bermotor, pesawat terbang, kapal laut, senjata, obat-obatan, alat-alat kedokteran, bangunan gedung bertingkat dan alat-alat rumah tangga modern diproduksi dan dikembangkan melalui penelitian dan pengembangan. Namun demikian metode penelitian dan pengembangan bisa juga digunakan dalam bidang ilmu-ilmu sosial seperti psikologi, sosiologi, pendidikan, manajemen dan lain-lain.

b. Langkah-langkah Penelitian dan Pengembangan

1) Potensi dan Masalah

Penelitian berangkat dari adanya potensi atau masalah. Potensi adalah segala sesuatu yang bila didayagunakan akan memiliki nilai tambah. Sedangkan masalah adalah penyimpangan antara yang diharapkan dengan yang terjadi.

2) Pengumpulan Data

Informasi dapat digunakan sebagai vahan untuk perencanaan produk tertentu yang diharapkan dapat mengatasi masalah tersebut. Di sini diperlukan metode

penelitian tersendiri. Metode yang digunakan tergantung permasalahan dan ketelitian tujuan yang ingin dicapai.

3) Desain Produk

Produk yang dihasilkan dalam penelitian R&D bermacam-macam. Desain produk harus diwujudkan dalam gambar atau bagan, sehingga dapat digunakan sebagai pegangan untuk menilai dan membuatnya.

4) Validasi Desain

Validasi desain merupakan proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk secara rasional akan lebih efektif dari yang lama atau tidak. Validasi produk dapat dilakukan dengan cara menghadirkan beberapa pakar atau tenaga ahli yang sudah berpengalaman untuk menilai produk baru yang dirancang tersebut.

5) Revisi Desain

Setelah desain, produk divalidasi melalui diskusi dengan pakar dan para ahli lainnya kemudian akan diketahui kelemahannya. Kelemahan tersebut kemudian dicoba untuk dikurangi dengan cara memperbaiki desain.

6) Uji Coba Produk

Setelah divalidasi dan direvisi maka desain produk dapat diuji coba. Pengujian dilakukan dengan tujuan untuk

mendapatkan informasi tentang keefektifan dan efisiensi produk.

7) Revisi Produk

Revisi produk dilakukan setelah uji coba produk. Setelah mengetahui hasil uji coba maka dapat diperoleh data apakah produk perlu direvisi atau tidak.

8) Uji Coba Pemakaian

Setelah pengujian terhadap produk berhasil, dan mungkin ada revisi yang tidak terlalu penting, maka selanjutnya produk diterapkan dalam kondisi yang nyata untuk lingkup yang luas.

9) Revisi Produk

Revisi produk dilakukan, apabila dalam pemakaian kondisi nyata terdapat kekurangan dan kelemahan.

10) Produksi Masal

Pembuatan produk masal ini dilakukan apabila produk yang telah diuji coba dinyatakan efektif dan layak untuk diproduksi masal.⁷⁷

⁷⁷ Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D* (Bandung : Alfabeta, 2009), hal 297-311

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. BIMBINGAN KONSELING AGAMA DENGAN TERAPI REALITAS DALAM MENGATASI KECEMASAN (Studi Kasus Perempuan yang Ternoda Akan Menikah Di Desa Wadeng Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik)

Nama : Fifit Rotin Niswa

NIM : BO.33.97015

Jurusan : BPI Tahun 2001

Persamaan dan Perbedaan: skripsi yang ditulis oleh Fifit Rotin Niswa menjelaskan tentang bagaimana cara untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh klien, begitu pun pada skripsi ini. Namun perbedaan dengan skripsi ini adalah obyek dan juga teknik yang digunakan. Obyek penelitian pada skripsi Fifit Rotin adalah seorang perempuan yang telah ternoda, sedangkan pada skripsi ini obyek penelitiannya adalah siswa SD Siti Aminah yang merasa cemas saat akan menghadapi Ujian Nasional, yang mana peneliti akan menghasilkan sebuah produk untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh siswa.

2. 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)

Nama : Eni Fitriyawati

NIM : B0320826

Jurusan : BKI Tahun 2012

Persamaan dan Perbedaan: letak persamaan skripsi Eni Fitriyawati dengan skripsi ini adalah sama-sama meneliti tentang bagaimana mengatasi kecemasan pada klien. Selain itu peneliti menggunakan salah satu teknik dari Terapi Rasional Emotif seperti halnya skripsi tersebut.

Sedangkan perbedaannya adalah obyek penelitiannya. Skripsi tersebut meneliti tentang kasus kecemasan seorang wanita yang diramal akan terlambat mendapat jodoh sedangkan pada skripsi ini obyek penelitiannya adalah kecemasan para pelajar yang akan menghadapi Ujian Nasional.

3. KORELASI PUASA SENIN KAMIS DENGAN PENURUNAN KECEMASAN (Studi di pondok “Jauharotul Kamal” Kemelaten Surabaya)

Nama : Zuhrosiyah

NIM : DO. 3395300

Jurusan : KI Tahun 2000

Persamaan dan Perbedaan: kesamaan skripsi ini dan skripsi Zuhrosiyah adalah peneliti sama-sama meneliti bagaimana cara menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh klien. Sedangkan perbedaannya adalah pada teknik serta obyek penelitiannya. Skripsi ini meneliti tentang cara mengatasi kecemasan yang dialami oleh para pelajar yang akan menghadapi UN dengan teknik The Emotional Control Card yang

mana peneliti membuat sebuah produk agar dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh para pelajar. Pada skripsi tersebut menjelaskan tentang korelasi antara puasa senin kamis dengan penurunan kecemasan. Dimana penulis menjelaskan manfaat serta bukti bahwa puasa senin kamis bisa menurunkan rasa cemas dalam diri seseorang.

4. BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI RASIONAL EMOTIF DALAM MENANGANI KECEMASAN (ANXIETY) PADA SEORANG PRIA PRA-WAWANCARA KERJA

Nama : Ahmad Faozi

NIM : B03207003

Jurusan : BKI Tahun 2011

Persamaan dan Perbedaan: persamaan antara skripsi ini dengan skripsi di atas adalah sama-sama membahas tentang cara mengatasi kecemasan klien sehingga peneliti membahas tentang kajian teoritik yang menjelaskan tentang kecemasan. Sedangkan perbedaannya terletak pada kliennya. Klien pada skripsi tersebut adalah seorang pria yang akan melakukan wawancara kerja sedangkan pada skripsi ini yang menjadi klien adalah seluruh siswa kelas VI SD Siti Aminah Surabaya.

5. BIMBINGAN KONSELING DENGAN TERAPI RELAKSASI DALAM MENGATASI KECEMASAN BERBICARA PADA SANTRI DI PONPES DARUL ARQOM WONOCOLO SURABAYA

Nama : Abdullah
NIM : B03206019
Jurusan : BKI Tahun 2010

Persamaan dan Perbedaan: pada skripsi ini dan skripsi di atas sama-sama menjelaskan tentang kajian teori tentang kecemasan. Namun perbedaannya adalah skripsi ini meneliti tentang bagaimana cara mengatasi kecemasan para pelajar dalam menghadapi ujian dengan membuat sebuah produk agar bisa digunakan untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh para pelajar. Sedangkan pada skripsi di atas meneliti tentang kecemasan berbicara pada santri dengan terapi relaksasi.