

BAB II

STUDI TEORITIS TENTANG BPA DENGAN PENDEKATAN TERAPI RASIONAL EMOTIF DAN ATROPOPHOBIA

A. BPA Dengan Pendekatan Terapi Rasional Emotif

Dalam penelitian studi kasus dalam skripsi ini pemberian bantuan yang diberikan guna membantu mengatasi Antropophobia yang sedang dialami oleh seseorang aktifis PATRIA, konselornya menggunakan bimbingan penyuluhan agama dengan pendekatan Terapi Rasional Emotif sebagai metode psikologisnya.

BPA dengan pendekatan Terapi Rasional Emotif disini, dimaksudkan dalam rangka mengatasi masalah klien, pemberian bantuannya dengan cara meluruskan konsep berfikirnya yang salah atau yang tidak rasional menjadi rasional dengan ajaran-ajaran agama Islam.

Untuk memperjelas pemahamannya dan supaya tidak terjadi kesimpangsiuran, maka penulis akan mengemukakan tentang BPA dan Terapi Rasional Emotif.

1. Bimbingan Penyuluhan Agama

a. Pengertian Bimbingan Penyuluhan Agama

Sebelum membahas pengertian bimbingan penyuluhan agama secara keseluruhan, penulis mengajak para pembaca untuk memahami pengertian ketiga istilah tersebut.

- Pengertian Bimbingan

Istilah bimbingan merupakan terjemahan dari kata bahasa Inggris yaitu "guidance" yang artinya pemberian petunjuk pemberian bimbingan atau tuntunan kepada orang lain yang membutuhkan.

Adapun pengertian guidance (bimbingan) secara istilah akan penulis kemukakan dari beberapa para ahli diantaranya :

Menurut Failor, salah seorang ahli bimbingan dan penyuluhan dilingkungan sekolah, memberikan pengertian sebagai berikut :

"Bimbingan adalah bantuan kepada seseorang dalam proses pemahaman dan penerimaan terhadap kenyataan yang ada pada dirinya sendiri serta perhitungan (penilaian) terhadap lingkungan sosio ekonominya masa sekarang dan kemungkinan masa mendatang dan bagaimana mengintegrasikan dua hal tersebut melalui pilihan-pilihan serta penyesuaian-penyesuaian diri yang membawa kepada kepuasan hidup pribadi dan kedayagunaan hidup ekonomi sosialnya."¹

Rosjidan memberikan definisi bimbingan sebagai berikut :

"Bimbingan (guidance) adalah suatu proses pemberian bantuan oleh seseorang

¹HM.Arifin, *Pokok-Pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama (disekolah dan diluar sekolah)*, Cetakan Ketiga, Bulan Bintang, Jakarta, 1998, hal. 20-21

kepada individu lain dengan tujuan agar supaya individu dapat tumbuh dan mengembangkan bakat, minat, potensi dan nilai-nilai pribadinya seoptimal mungkin sehingga dapat memberikan faedah baik bagi dirinya maupun untuk masyarakat. Kata proses menunjukkan bahwa kegiatan yang dilakukan berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Bukan berarti sesuatu kegiatan yang dilaksanakan dengan waktu yang singkat, tak sengaja dan tak terarah tujuan. Kata membantu mengandung pengertian bahwa individu yang dibantu mempunyai perasaan dan tanggung jawab yang lebih besar daripada orang yang membantu. Orang yang membantu tidak akan menentukan arah dan tujuan serta cara hidup yang dibantu."²

Bimo Walgito memberikan pengertian sebagai berikut :

"Bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu-individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan didalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu-individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya."³

Koestoer Partowisastro didalam bukunya yang berjudul "Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah-Sekolah" mengatakan bahwa :

"Bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada seseorang agar

²Rosjidan, *Urgensi Bimbingan dan Penyuluhan Agama di Indonesia Sebagai Masyarakat Yang Sedang Berkembang*, NUN, April, 1985, hal. 10

³Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, Cetakan Keempat, Andi Offset, Yogyakarta, 1993, hal. 4

memperkembangkan potnsi-potensi yang dimiliki, mengenali dirinya sendiri, mengatasi persoalan-persoalan sehingga dapat menentukan sendiri jalan hidupnya secara bertanggung jawab tanpa bergantung pada orang lain."⁴

Menurut I. Djumhur dan Moh.Surya pengertian bimbingan adalah :

"Suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis kepada individu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya agar tercapai kemampuan untuk dapat memahami dirinya (self understanding), kemampuan untuk menerima dirinya (self acceptance), kemampuan untuk mengarahkan dirinya (self direction) dan kemampuan untuk merealisasikan dirinya (self realization) sesuai dengan potensi atau kemampuannya dalam mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan baik keluarga, sekolah maupun masyarakat. Dan bantuan itu diberikan oleh orang-orang yang memiliki keahlian dan pengalaman khusus dalam bidang tersebut."⁵

Pengertian bimbingan menurut Dra.Siti Rahayu Haditomo yang dikutip oleh Drs.Hamim Rosyidi adalah :

"Menolong atau membantu orang lain, baik muda, tua maupun anak-anak untuk mengembangkan pendangannya sendiri, membuat keputusan sendiri, membuat pengatasan sendiri, jadi dengan perkataan lain menolong seseorang menemukan

⁴Koestoer Partowisastro, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah-Sekolah*, Cetakan Kedua, Erlangga, Jakarta, 1985, hal. 12

⁵I.Djumhur, Moh.Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah (Guidance and Counseling)*, Cetakan Keduapuluhempat, CV.Ilmu, Bandung, 1975, hal. 28

penyelesaiannya sendiri hingga menuju kebahagiaan hidupnya."⁶

Menurut Prayitno yang dikutip oleh Dra.Siti Azizah Rahayu mengatakan bimbingan adalah :

- "Bantuan yang diberikan kepada siswa-siswi baik secara perseorangan maupun kelompok agar mereka dapat menjadi pribadi-pribadi yang mandiri. Kemandirian itu mencakup ilmu fungsi pokok yaitu :
- a. Mengenal diri sendiri dan lingkungannya.
 - b. Menerima diri sendiri dan lingkungannya secara positif dan dinamis.
 - c. Mengambil keputusan sendiri.
 - d. Mengarahkan diri sendiri.
 - e. Mewujudkan diri sendiri.⁷

Selanjutnya menurut Crow and Crow yang dikutip oleh Drs.H.Imam Sayuti Farid memberikan pengertian bimbingan sebagai berikut :

"Bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang baik pria maupun wanita yang memiliki pribadi yang baik dan pendidikan yang memadai kepada seorang individu dari setiap usia yang menolongnya mengembangkan kegiatan-kegiatan hidupnya sendiri, mengembangkan arah pandangannya sendiri, membuat pilihan sendiri, dan

⁶Hamimm Rosyidi, *Pengantar Bimbingan dan Penyuluhan*, Biro Penerbitan Fakultas Dakwah Surabaya IAIN Sunan Ampel, Surabaya, 1989, hal. 6-7

⁷Siti Azizah Rahayu, *Pengantar Bimbingan dan Penyuluhan*, Biro Penerbitan Fakultas Dakwah Surabaya IAIN Sunan Ampel, Surabaya, 1991, hal.6

memikul bebannya sendiri."⁸

Definisi bimbingan menurut Arthur J. Jones yang dikutip oleh Dewa Ketut Sukardi dalam bukunya "Bimbingan dan Konseling" adalah sebagai berikut :

"Bimbingan ialah bantuan yang diberikan seseorang kepada orang lainnya dalam menetapkan pilihan dan penyesuaian diri, serta didalam memecahkan masalah-masalah. Bimbingan bertujuan membantu bertumbuh dan berkembang secara bebas dan mampu bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri."⁹

Sedangkan dalam bukunya yang berjudul "Proses Bimbingan dan Penyuluhan", Drs. Dewa Ketutu Sukardi mengutip definisi bimbingan yang dikemukakan oleh Rochman Natawidjaja sebagai berikut:

"Bimbingan dapat diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan supaya individu tersebut dapat memahami dirinya sendiri, sehingga ia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar sesuai dengan tuntunan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat, dan kehidupan pada umumnya. Dengan demikian dia akan

⁸Imam Sayuti Farid, *Pokok-Pokok Bahasan Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Tehnik Dakwah*, Bagian Penerbitan Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel, Surabaya, 1988, hal. 4-6

⁹Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan dan Konseling*, Cetakan Pertama, PT. Bina Aksara, Jakarta, 1988, hal. 8

dapat menikmati kebahagiaan hidupnya dan memberikan sumbangan yang berarti kepada kehidupan masyarakat pada umumnya. Bimbingan membantu individu mencapai perkembangan diri secara optimal sebagai makhluk sosial."¹⁰

Dari pendapat-pendapat tersebut diatas dapatlah disimpulkan bahwa pada dasarnya bimbingan adalah :

- Merupakan usaha memberikan pertolongan.
- Usaha tersebut merupakan proses, dalam arti bimbingan tersebut diberikan secara bertahap, terencana, sistematis dan berlangsung lama.
- Bantuan tersebut diberikan kepada individu atau kelompok dalam menghadapi masalahnya.
- Tujuan bimbingan adalah agar seseorang dapat memanfaatkan kemampuannya secara optimal sehingga dapat mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan didalam hidupnya.

Jadi inti bimbingan adalah pemberian bantuan atau pertolongan kepada individu atau kelompok.

- Pengertian Penyuluhan

Kata penyuluhan merupakan terjemahan

¹⁰Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, Cetakan Pertama, Rineka Cipta, Jakarta, 1995, hal. 2

arti istilah dalam bahasa Inggris yaitu konseling yang mempunyai pengertian pemberian nasehat/penasehatan kepada orang lain secara individual (perseorangan) yang dilakukan dengan face to face.

Untuk memperjelas pengertian istilah tersebut, perlu difahami pula pengertiannya secara etimologi. Untuk itu berikut ini penulis kutipkan beberapa definisi penyuluhan atau konseling menurut para ahli sebagai berikut :

Menurut Rosjidan, kata penyuluhan adalah tidak tepat apabila digunakan sebagai terjemahan counseling. Penyuluhan lebih menekankan kepada kegiatan untuk memberikan penjelasan, keterangan, atau penerangan kepada orang lain. "Konseling (dijadikan kata Indonesia) menunjuk kepada tindakan profesional yaitu kegiatan pemberian bantuan kepada orang lain dalam usaha memecahkan masalah atau hambatan yang dialami individu yang bersangkutan."¹¹

¹¹Rosjidan, *Loc.cit*,

Menurut Drs.Dewa Ketut Sukardi dalam bukunya yang berjudul "Bimbingan dan Konseling", mengartikan konseling sebagai berikut :

"Konseling adalah hubungan timbal balik diantara dua orang individu dimana yang seorang (ialah konselor) berusaha membantu yang lain (ialah klien) untuk mencapai atau mewujudkan pemahaman tentang dirinya sendiri dalam kaitannya dengan masalah atau kesulitan yang dihadapinya pada saat ini dan pada waktu mendatang."¹²

Menurut pendapat Prayitno yang dikutip oleh Dra.Siti Azizah Rahayu, mengemukakan pengertian konseling sebagai berikut :

"Konseling yang di Indonesiakan dengan sebutan Penyuluhan adalah pertemuan empat mata antara klien dan penyuluh (konselor) yang berisi usaha laras, unik dan hubungan yang dilakukan dalam suasana keahlian dan didasarkan norma-norma yang berlaku."¹³

Pengertian konseling menurut Rogers yang dikutip oleh Prof.Dr.Singgih D.Gunarsa adalah : "Suatu hubungan yang bebas dan berstruktur yang membiarkan klien memperoleh pengertian sendiri yang membimbingnya untuk menentukan langkah-langkah positif ke arah

¹²Dewa Ketut Sukardi, *Op.cit*, hal. 168-169

¹³Siti Azizah Rahayu, *op.cit*, hal. 10

orientasi baru."¹⁴

Pengertian konseling menurut C.G. Wrenn yang dikutip oleh Drs.Dewa Ketut Sukardi dalam bukunya yang berjudul "Pengantar Teori Konseling", adalah :

"Relasi antar pribadi yang dinamis antara dua orang yang berusaha untuk memecahkan sebuah masalah dengan mempertimbangkannya secara bersama-sama sehingga pada akhirnya orang yang lebih muda atau orang yang mempunyai kesulitan yang lebih banyak diantara keduanya dibantu oleh yang lain untuk memecahkan masalahnya berdasarkan penentuan diri sendiri."¹⁵

Selain itu masih ada pengertian konseling yang lain yaitu pendapat L.R. Wolberg sebagai berikut :

"Konseling merupakan bentuk wawancara dimana klien ditolong untuk mengerti lebih jelas dirinya sendiri, untuk dapat memperbaiki kesulitan yang berhubungan dengan lingkungan atau untuk dapat memperbaiki kesukaran penyesuaian."¹⁶

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa pada

¹⁴Singgih D.Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, Cetakan Pertama, PT.BPK Gunung Mulia, Jakarta, 1992, hal.19

¹⁵Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling (Suatu Uraian Ringkas)*, Ghalia Indonesia, Jakarta, 1985, hal. 13-14

¹⁶*Ibid*, hal. 18

dasarnya penyuluhan adalah suatu proses pemberian bantuan oleh seseorang (konselor) kepada orang lain yang membutuhkan (klien), untuk memecahkan masalah yang dihadapinya, agar klien mampu memecahkan masalah dengan usahanya sendiri atau dengan melalui potensi yang dimiliki.

Dalam definsi tersebut terkandung aspek-aspek inti dari konseling yaitu :

- Konseling merupakan proses suatu aktifitas yang dilakukan secara bertahap, terencana, sistematis dan berkesinambungan dalam rangka usaha pemecahan masalah dalam arti sudah bermasalah atau khawatir akan timbulnya sesuatu pada diri seseorang.
- Konseling termasuk kegiatan yang saling bertatap muka, dilakukan dengan wawancara atau berdiskusi.
- Dalam konseling, pemecahan masalah sangat bergantung pada orang yang bersangkutan.

Jadi dalam konseling (penyuluhan) lebih menekankan pada aspek pemecahan masalah yang dihadapi klien.

- Pengertian Agama

Menurut HM.Arifin dalam bukunya yang

berjudul "Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama," pengertian agama sebagai suatu istilah yang dipakai sehari-hari itu ditinjau dari dua aspek yaitu :

1. Aspek Subyektif (pribadi manusia). Agama mengandung pengertian tentang tingkah laku manusia, yang dijiwai oleh nilai-nilai keagamaan, berupa getaran batin, yang dapat mengatur dan mengarahkan tingkah laku tersebut, kepada pola hubungan dengan masyarakat, serta alam sekitarnya. Dari aspek inilah manusia dengan tingkah lakunya itu, merupakan perwujudan (manifestasi) dari pola hidup yang telah membudaya dalam batinnya, dimana nilai-nilai keagamaan telah membentuknya menjadi rujukan (referensi) dari sikap, dan orientasi hidup sehari-hari.
2. Aspek Obyektif (doktrinasi). Agama dalam pengertian ini mengandung nilai-nilai ajaran Tuhan yang bersifat menuntun manusia ke arah tujuan yang sesuai dengan kehendak ajaran tersebut. Agama dalam pengertian ini belum masuk kedalam batin manusia atau belum membudaya dalam tingkah laku manusia, karena masih berupa doktrin (ajaran) yang obyektif berada diluar diri manusia. Oleh karena itu secara formal, agama dilihat dari aspek obyektif dapat diartikan sebagai peraturan yang bersifat ilahi (dari Tuhan) yang menuntun orang-orang berakal budi ke arah ikhtiar untuk mencapai kesejahteraan hidup didunia dan memperoleh kebahagiaan hidup di akherat.¹⁷

Adapun menurut Rosjidan, kata agama adalah bentuk bimbingan dan konseling ialah

¹⁷HM.Arifin, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama*, Cetakan Pertama, PT.Golden Trayon Press, 1987, hal. 1-2

membantu berfungsinya nilai-nilai agama Islam dalam diri individu, yakni rasa keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.¹⁸

- Pengertian Bimbingan Penyuluhan Agama

Setelah mengemukakan pengertian dari bimbingan, penyuluhan dan agama, maka sekarang penulis juga akan mengemukakan definisi dari bimbingan penyuluhan agama menurut beberapa ahli :

Pengertian bimbingan dan penyuluhan agama menurut Rosjidan adalah sebagai berikut :

"Bimbingan dan penyuluhan agama adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu atau kelompok masyarakat dengan tujuan untuk mengfungsikan seoptimal mungkin nilai-nilai keagamaan dalam kebulatan pribadi atau tatanan masyarakat sehingga dapat memberikan manfaat bagi dirinya dan masyarakat."¹⁹

Menurut HM.Arifin dalam bukunya yang berjudul "Pokok-Pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama (di sekolah dan diluar sekolah)", mengemukakan pengertian BPA sebagai berikut :

¹⁸Rosjidan, *Loc.cit*,

¹⁹*Ibid*, hal. 11

"Bimbingan dan penyuluhan agama adalah segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniyah dalam lingkungan hidupnya agar supaya orang tersebut mampu mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran atau penyerahan diri terhadap kekuasaan Tuhan YME, sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup saat sekarang dan masa depannya."²⁰

Dalam bukunya yang lain yaitu "Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama", HM. Arifin menyatakan :

"Bimbingan dan Penyuluhan Agama dapat diartikan sebagai usaha pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan baik lahiriah, maupun batiniah, yang menyangkut kehidupan di masa kini dan masa mendatang. Bantuan tersebut berupa pertolongan di bidang mental spiritual dengan maksud agar orang yang bersangkutan mampu mengatasi kesulitannya dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri, melalui dorongan dari kekuatan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Oleh karena itu sasaran Bimbingan dan Penyuluhan Agama adalah membangkitkan daya rohaniyah manusia melalui iman dan ketakwaan kepada Allah SWT."²¹

Sedang menurut seminar nasional Bimbingan dan Konseling Islami di Yogyakarta pada tahun 1985 yang dikutip oleh Drs.H.Imam Sayuti Farid, rumusan pengertian Bimbingan dan

²⁰HM.Arifin, *Op.cit*, hal. 25

²¹HM.Arifin, *Op.cit*, hal. 2

Konseling Islami sebagai berikut :

"Bimbingan dan Konseling Islami pada dasarnya merupakan proses dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan berlandaskan pada ajaran Islam untuk membantu individu yang mempunyai masalah guna mencapai kebahagiaan dunia akherat."²²

Berdasarkan beberapa definisi Bimbingan dan Penyuluhan Agama sebagaimana tersebut diatas, dapatlah diambil kesimpulan sebagai berikut :

- Bahwa Bimbingan dan Penyuluhan Agama merupakan suatu proses kegiatan ataupun usaha yang dilakukan secara bertahap, sistematis dan sadar dalam memberikan bantuan kepada orang lain.
- Bantuan yang diberikan tidak hanya diperuntukkan bagi mereka yang bermasalah saja, akan tetapi juga mereka yang tidak bermasalah dengan tujuan agar masalah yang ada pada seseorang tidak menjalar kepada orang lain.
- Bantuan tersebut diberikan kepada individu atau pun kelompok dengan tujuan agar ia mempunyai kemampuan untuk memfungsikan

²²Imam Sayuti Farid, *Op.cit*, hal.10

nilai-nilai keagamaan yang ada pada dirinya melalui kesadaran akan potensi dirinya (melalui dorongan Iman dan Takwanya kepada Tuhan Yang Maha Esa).

- Bimbingan dan Penyuluhan Agama diberikan agar seseorang atau kelompok mampu melihat kenyataan dirinya sendiri maupun kenyataan kelompok, sehingga dengan demikian ia berusaha dengan kemampuan yang dimiliki tersebut untuk menginternalisasikan ajaran Islam dalam dirinya.
- Bimbingan dan Penyuluhan Agama mempunyai tujuan menciptakan situasi dan kondisi masyarakat yang mengamalkan ajaran agama sehingga timbul pancaran kehidupan yang sejahtera dan bahagia.
- Bimbingan dan Penyuluhan Agama mempunyai tujuan menciptakan situasi dan kondisi masyarakat yang mengamalkan ajaran agama sehingga timbul pancaran kehidupan keagamaan yang sejahtera dan bahagia.

b. Unsur-Unsur BPA

Unsur-unsur BPA yang dimaksud adalah konselor, klien dan masalah. Untuk memperjelas pembaca, penulis dibawah ini akan membahasnya

secara terperinci.

- Konselor

Konselor atau pembimbing adalah seorang yang membimbing atau memberikan bantuan kepada orang yang sedang mengalami masalah dan tidak mampu menyelesaikannya sendiri.

Adapun syarat-syarat pembimbing atau konselor dalam konseling Islami, menurut Zulkifli yang dikutip oleh Drs.Sjahudi Sirodj adalah :

1. Seorang muslim yang taat menjalankan agamanya dan mampu serta berminat mempelajari sumbernya.
2. Seorang yang mampu mempengaruhi sikap kliennya.
3. Seorang yang terlatih dan berpengalaman dan dapat menunjukkan keberhasilan dalam menangani kasus.
4. Memiliki sikap dan tutur kata kata yang baik serta kemampuan berempati.
5. Memiliki pengetahuan umum yang memadai dan minat untuk belajar pengetahuan yang bertalian dengan usaha pemecahan masalah.
6. Tidak memiliki hambatan biologis (kurang pendengaran, rabun dan cacat indera) dan psikologi (gagap, gugup dan punya banyak masalah).
7. Memiliki daya analisa dan sintesa yang memadai dan berguna bagi proses konseling.²³

²³Sjahudi Sirodj, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, Biro Penerbitan Fakultas Dakwah Surabaya IAIN Sunan Ampel, Surabaya, 1991, hal. 90

Sejalan dengan Al-Qur'an dan Hadits syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh seorang konselor bimbingan dan konseling Islami menurut Prof.Dr.H.Thohari Musnamar adalah :

1. Kemampuan profesional (keahlian)
2. Sifat kepribadian yang baik (akhlaqulkarimah).
3. Kemampuan kemasyarakatan (Berukhuwah Islamiyah).
4. Ketakwaan kepada Allah.²⁴

- Klien

Klien adalah individu baik perorangan maupun kelompok yang mempunyai masalah dan memerlukan bimbingan dalam menghadapi problem yang sedang dialami.

Dalam hal ini para ahli psikologi memberikan kriteria yang berbeda dalam menentukan siapa yang patut disebut klien.

Prof.Dr.H.Thohari Musnamar memberikan pengertian klien atau subyek bimbingan dan konseling Islami adalah sebagai berikut :

"Subyek bimbingan dan konseling Islami ialah individu, baik orang perorangan maupun kelompok yang memerlukan bimbingan dan konseling tanpa memandang agamanya. Sudah barang tentu bagi mereka yang tidak beragama Islam perilaku dari pembimbing

²⁴Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, UII Press, Yogyakarta, 1992, hal. 42

Islam berbeda dengan mereka yang beragama Islam, sesuai dengan kode etik bimbingan dan konseling pada umumnya."²⁵

Adapun menurut WS Winkel dalam bukunya yang berjudul "Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah" memberikan syarat-syarat seseorang dapat dikatakan sebagai klien adalah sebagai berikut :

- a. Motivasi yang mengandung keinsyafan akan adanya suatu masalah, kesediaan untuk membicarakan masalah itu dengan konselor dan keinginan untuk mencari penyelesaian pada masalah itu.
- b. Keberanian untuk mengekspresikan diri : kemampuan untuk membahasakan persoalan, untuk mengungkapkan perasaan, dan untuk memberikan informasi/data yang diperlukan.
- c. Keinsyafan akan tanggung jawab yang dipikul sendiri dan akan keharusan untuk berusaha sendiri.²⁶

- Masalah

Masalah adalah segala hal yang menjadi penghambat dalam hal usaha mencapai tujuan atau masalah adalah ketidak sesuaian antara keinginan yang diidamkan dengan kenyataan yang dihadapi.

Pendapat yang lain mengatakan bahwa yang dimaksud dengan masalah adalah

²⁵ *Ibid*,

²⁶ WS. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*, PT. Gramedia, Jakarta, 1985, hal. 89

penyimpangan dari keadaan yang normal, dimana penyimpangan itu terjadi karena adanya kesenjangan antara yang seharusnya dengan kenyataan yang ada, sehingga dapat menghambat, merintangikan dan mempersulit dalam usaha untuk mencapai tujuan.

Demikianlah penjelasan tentang unsur-unsur dari bimbingan dan penyuluhan agama.

c. Tujuan dan Fungsi BPA

- Tujuan BPA

"Bimbingan Konseling Islami bertujuan memberikan bimbingan dan konseling pada seseorang (individu) yang mempunyai masalah sesuai dengan citra manusia Islami untuk mencapai kebahagiaan dunia akherat."²⁷

Menurut Prof.Dr.H.Thohari Musnamar, tujuan BPA dibedakan menjadi dua yaitu :

1. Tujuan Umum :
Membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup didunia dan diakherat.
2. Tujuan Khusus :
 - a. Tujuan individu agar tidak menghadapi masalah.
 - b. Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya.
 - c. Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang

²⁷ Imam Sayuti Farid, *Op.cit*, hal. 12

baik atau yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.²⁸

Sedangkan tujuan bimbingan dan konseling Islami menurut rumusan Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Islami II adalah :

- a. Agar orang yakin bahwa Allah SWT adalah penolong utama dalam segala kesulitan.
- b. Agar orang sadar bahwa manusia tak ada yang bebas dari masalah. Oleh karena itu manusia wajib berikhtiar dan berdoa agar dapat menghadapi masalahnya sesuai dengan tuntunan Allah SWT.
- c. Agar orang sadar bahwa akal dan budi serta seluruh yang dianugerahkan oleh Tuhan itu harus difungsikan sesuai dengan ajaran Islam.²⁹

Dari uraian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan BPA adalah membantu individu menghadapi dan mengatasi masalah dengan mengfungsikan nilai-nilai ajaran agama Islam, sehingga diharapkan orang tersebut dapat memecahkan masalahnya sendiri dalam rangka mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan dunia akherat.

²⁸Thohari Musnamar, *Op.cit*, hal.34

²⁹Badan Pembinaan dan Pengembangan Keagamaan (BPPK) UII, *Rumusan Seminar dan Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling Islam II*, Yogyakarta, 1987, hal.

- Fungsi BPA

Fungsi BPA pada dasarnya adalah sama saja dengan fungsi BP pada umumnya, yaitu sama-sama memberikan bantuan dalam rangka pengentasan masalah. Bedanya hanya terletak pada sifat bantuannya, kalau BP umum sifat bantuannya adalah umum, sedang BPA bantuan yang diberikan bersifat khusus yaitu diarahkan kepada ajaran Islam.

Adapun fungsi BPA menurut Prof.Dr.H.Thohari Musnamar adalah sebagai berikut :

1. Fungsi Preventif : yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
2. Fungsi Kuratif atau Korektif : yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
3. Fungsi Preservatif : yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) yang telah menjadi baik (terpecahkan) itu kembali tidak baik (menimbulkan masalah kembali).
4. Fungsi Developmental atau pengembangan yakni membantu individu 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

³⁰Thohari Musnamar, *Loc.cit*,

2. Tehnik Terapi Rasional Emotif

a. Pengertian Terapi Rasional Emotif

Karena keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irrasional orang-orang berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional dan behavioralnya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang-orang itu dalam membuat perubahan-perubahan kepribadiannya adalah mengkonfrontasikan mereka secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri, menerangkan kepada mereka bagaimana gagasan-gagasan mereka sampai menjadikan mereka terganggu, menyerang gagasan-gagasan irrasional mereka diatas dasar-dasar logika, dan mengajari mereka bagaimana berpikir secara logis dan karenanya mendorong mereka untuk mampu mengubah atau menghapus keyakinan-keyakinan irrasionalnya.

Hal itulah yang dijadikan dasar Terapi Rasional Emotif (RET) yang dikembangkan oleh Albert Ellis. WS Winkel dalam bukunya yang berjudul "Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan" memberikan gambaran tentang RET sebagai berikut :

"Corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat (rational thinking)

berperasaan (emoting), dan berperilaku (acting), serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. Maka orang yang mengalami gangguan dalam alam perasaannya, harus dibantu untuk meninjau kembali caranya berpikir dan memanfaatkan akan sehat."³¹

Jadi pendekatan Terapi Rasional Emotif digunakan untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan ketidaklogisan klien dalam berpikir. Ketidaklogisan atau ketidakrasionalan ini selalu berkaitan dengan bahkan dapat menimbulkan hambatan, gangguan atau kesulitan emosional dalam melihat dan menafsirkan fakta yang dihadapinya. Dalam hal ini peran konselor adalah berusaha agar klien makin menyadari pikiran dan kata-katanya sendiri, serta mengadakan pendekatan yang tegas, melatih klien untuk dapat berpikir dan berbuat yang lebih realistis dan rasional, sehingga diharapkan akan mempunyai kemampuan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan emosionalnya.

b. Tujuan Terapi Rasional Emotif

Tujuan utama dari konseling rasional emotif adalah menunjukkan dan menyadarkan klien

³¹WS.Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, PT.Grasindo, Jakarta, 1991, hal. 364

rasional menjadi rasional.

- Dalam proses hubungan konseling konselor tidak terlalu banyak menelusuri kehidupan masa lampu klien.
- Diagnosis (rumusan masalah) yang dilakukan dalam konseling rasional emotif bertujuan untuk membuka ketidaklogisan pola berpikir dari klien.

d. Landasan Terapi Rasional Emotif

1. Pandangan Tentang Hakekat Manusia

- Manusia dipandang sebagai makhluk yang rasional dan juga tidak rasional.

Manusia dilahirkan dengan potensi baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berfikir yang irrasional. Maka manusia dalam hidupnya didunia memiliki kecenderungan untuk hidup secara rasional sekaligus tidak rasional. Manusia dapat berpikir dengan akal sehat, tetapi dapat juga berpikir salah. Kedua kecenderungan ini akan nampak jelas tergambar dalam bentuk tingkah lakunya yang nyata.

Jadi dapat dikatakan bahwa manakala manusia berpikir rasional maka tingkah lakunya akan rasional dan sebaliknya

manakala manusia berpikir tidak rasional maka tingkah lakunya akan menjadi tidak rasional pula.

Sehubungan dengan hal ini, maka Ellis mengungkapkan beberapa penyebab mengapa manusia dapat berpikir yang tidak rasional. Karena pola semacam inilah sebenarnya yang menjadi penyebab bahwa seseorang itu mengalami gangguan emosional.

Adapun faktor penyebab mengapa manusia dapat berpikir irrasional adalah sebagai berikut :

- Bahwa seseorang itu pada hakekatnya ingin dihargai, dicintai ataupun disayangi oleh setiap orang.
- Bahwa seseorang itu memiliki kecenderungan untuk ingin yang serba sempurna untuk hal ini.
- Bahwa diantara manusia ini tidak tergolong semuanya baik, dan ada pula manusia yang tergolong jahat, kejam dan jelek.
- Manusia memiliki kecenderungan memandang bahwa malapetaka yang terjadi sebagai sesuatu yang tidak diinginkan.
- Ketidaksenangan, ketidakpuasan ataupun ketidakbahagiaan pada seseorang itu dipandang bersumber dari kondisi diluar dirinya semata.
- Seseorang memiliki kecenderungan untuk hidup tergantung pada orang lain.
- Seseorang memiliki kecenderungan lebih mudah menghindari tanggung jawab (kesulitan-kesulitan) daripada menghadapinya.
- Seseorang memiliki kecenderungan untuk tidak menghiraukan masalah-masalah orang

- lain. Karena dipandang oleh seseorang bahwa masalah orang lain itu tidak ada sangkut pautnya dengan dirinya sendiri.
- Pengalaman masa lalu dipandang sebagai suatu faktor yang menentukan tingkah laku masa kini.
 - Seseorang memiliki kecenderungan untuk mencari pemecahan suatu masalah yang sempurna.³²
- Pikiran, perasaan dan tindakan manusia merupakan suatu proses yang satu dengan lainnya tidak dapat dipisahkan.

Rational Emotif Therapy (RET) memandang bahwa manusia itu tidak akan bisa lepas dari perasaan dan perbuatannya.³³

Bila manusia berpikir tidak rasional maka dapat menimbulkan kesukaran. "Perasaan-perasaan yang muncul sebagai akibat dari pikiran irrasional itu, dipandang sebagai reaksi-reaksi perasaan yang tidak wajar."³⁴ Perasaan itu menyertai pikiran, maka pikiran yang irrasional itu akan menyebabkan perasaan yang tidak bahagia serta mempengaruhi dan mengakibatkan perilaku yang tidak tepat.

³²Dewa Ketutu Sukardi, *Op.cit*, hal. 93-94

³³*Ibid*, hal. 94

³⁴WS.Winkel, *Op.cit*, hal. 367

Pernyataan yang mengatakan bahwa pikiran, perasaan dan tindakan manusia merupakan suatu proses yang satu dengan yang lainnya tidak dapat dipisahkan adalah sesuai dengan pandangan Islam. Dalam Islam manusia dipandang sebagai makhluk yang mempunyai salah satu ciri yaitu akal. Akal ini bukan diartikan otak, namun Islam memandang akal ini sebagai daya pikir yang terdapat dalam jiwa. Akal dalam Islam merupakan ikatan dari tiga unsur, yaitu pikiran, perasaan dan kemauan yang tidak dapat dipisahkan dalam rangka melakukan pemilihan antara yang benar dan yang salah.

Jadi untuk dapat memahami bentuk-bentuk penyimpangan tingkah laku tertentu pada seseorang, yang perlu dipahami adalah bagaimana ia berpikir, berperasaan dan berkemauan serta bertingkah laku dan apa yang ada dibalik semua itu.

- Individu bersifat unik dan memiliki potensi untuk memahami keterbatasannya serta potensi mengubah pandangan dasar dan nilai-nilai yang diterimanya secara kritis.

Sebagaimana telah kita ketahui bahwa manusia itu memiliki kelebihan disamping kekurangannya. Hal ini dijadikan dasar pandangan RET.

Rational Emotif Therapy (RET) memandang bahwa individu itu memiliki potensi untuk memahami kelebihan-kelebihan dan keterbatasan-keterbatasannya itu. Namun disela-sela kelebihan dan keterbatasan itu individu harus memiliki potensi untuk berpandangan yang rasional dan realistis, agar individu itu mampu melakukan adaptasi diri dengan baik.

Karena pada dasarnya setiap individu itu memiliki potensi untuk mengubah apa yang dipikirkannya dan apa yang dipercayainya, maka pikiran yang tidak rasional dan tidak logispun, dapat diubah arahnya dari tidak rasional menjadi rasional, dan dari tidak logis menjadi logis. Maka dengan demikian gangguan emosionalpun dapat disembuhkan.

2. Konsep-Konsep Dasar Teori Rasional Emotif

Konsep dasar teori rasional emotif ini sebenarnya mengikuti pola yang didasarkan

pada teori A-B-C. Teori A-B-C ini sangatlah penting bagi teori dan praktek RET.

Adapun tentang teori ini dapat dijelaskan sebagai berikut :

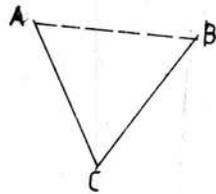
- A (Activating Experience-pengalaman aktif) adalah keberadaan suatu fakta, peristiwa, tingkah laku yang dialami seseorang atau sikap seseorang.
- B (Belief System - cara individu memandang suatu hal) adalah pandangan dan penghayalan atau keyakinan individu terhadap A).
- C (Emotional Consequence-akibat emosional) adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang, reaksi ini bisa layak dan bisa juga tidak layak, bisa positif, atau bisa negatif.

Ellis menyatakan bahwa yang menjadi penyebab timbulnya C bukanlah A, tetapi B. Untuk lebih jelasnya, berikut ini penulis kutipkan pendapat Albert Ellis sebagai berikut :

"A (pengalaman aktif) tidak langsung menyebabkan timbulnya C (akibat emosional), itu sangat bergantung pada B (belief

system)". 35

Mengenai hubungan daripada teori A-B-C tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan :

-----: Pengaruh tak langsung

—————: Pengaruh langsung.

Bila kita perhatikan dari hubungan teori A-B-C tersebut, kiranya dapatlah diketahui bahwa sasaran utama yang seharusnya diubah adalah aspek B yaitu bagaimana caranya seseorang itu memandang atau menghayati sesuatu yang tidak rasional. Maka peran konselor dalam hal ini adalah sebagai pendidik, pengarah dan mempengaruhi klien, sehingga dapat mengubah pola berpikirnya yang tidak benar atau irrasional menjadi rasional.

3. Masalah-Masalah Yang Dapat Diatasi dengan Terapi Rasional Emotif.

Menurut Ellis, masalah-masalah yang dapat diatasi dengan pendekatan RET ini

³⁵ Ibid, hal. 96

adalah masalah-masalah klinis dan juga dalam lapangan lain. Masalah-masalah yang dimaksud adalah sebagai berikut :

"Depresi, ansietes, gangguan karakterologis, sikap melawan, masalah seks, percintaan, perkawinan, pangasuhan masalah prilaku pada anak dan remaja. Dalam lapangan lain seperti didunia bisnis, hukum, dan olah raga dan organisasi."³⁶

Dalam buku teori dan praktek Konseling dan Psikoterapi oleh Gerald Corey, dikatakan bahwa masalah-masalah yang dapat diatasi dengan terapi rasional emotif adalah :

"Neurosis, yang didefinisikan sebagai berpikir dan bertindak laku irrasional, adalah suatu keadaan alami yang pada taraf tertentu menimpa kita semua. Keadaan itu berakar dalam pada kenyataan bahwa kita adalah manusia dan hidup dengan manusia-manusia lain dalam masyarakat.

Psikopatologi pada mulanya dipelajari dan diperhebat oleh timbunan keyakinan-keyakinan irrasional yang berasal dari orang-orang yang berpengaruh selama masa kanak-kanak. Bagaimanapun kita secara aktif membentuk keyakinan-keyakinan keliru dengan proses-proses otosugesti dan repetisi diri. Oleh karena itu sikap-sikap yang difungsional hidup dan bekerja didalam diri kita lebih disebabkan oleh pengulangan pemikiran-pemikiran irrasional yang diterimakan pada masa dini yang dilakukan oleh kita sendiri ketimbang oleh pengulangan yang dilakukan oleh orang tua.

³⁶Singgih D.Gunarsa, *Op.cit*, hal. 239

Emosi-emosi adalah produk pemikiran manusia. Jika kita berpikir buruk tentang sesuatu maka kitapun akan merasakan sesuatu itu sebagai hal yang buruk. Ellis menyatakan bahwa gangguan emosi, menyatakan pada dasarnya terdiri atas kalimat-kalimat atau arti-arti yang keliru, tidak logis dan tidak bisa disahihkan yang oleh orang yang terganggu diyakini secara dogmatis dan tanpa kritik, dan terhadapnya dia beremosi atau bertindak sampai ia sendiri kalah."³⁷

4. Ayat-Ayat Yang Berhubungan Dengan Terapi Rasional Emotif.

Ayat-ayat Al-Qur'an yang mempunyai kecenderungan kepada konseling rasional emotif antara lain adalah :

ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ « النحل ، ١٢٥ »

Artinya :

"Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalannya dan Dialah yang mendapat petunjuk."³⁸

³⁷Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, PT.Eresco, Bandung, 1988, hal. 243

³⁸Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Surya Cipta Aksara, Surabaya, 1993, hal.421

Untuk memperjelas kandungan ayat ini, penulis kemukakan tafsir dari ayat tersebut menurut Al-Maraghi sebagai berikut :

ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ
وَجَادِ لَهُمْ بِالْقِيَمِ هِيَ أَحْسَنُ قُلُودِ « النحل : ١٢٥ »

Artinya :

"Hai rasul serulah orang-orang yang kau diutus kepada mereka dengan cara menyeru mereka kepada syariat yang telah digariskan Allah bagi makhluknya melalui wahyu yang diberikan kepadamu, dan memberi mereka pelajaran dan peringatan yang diletakkan di dalam kitabnya sebagai hujjah atas mereka, serta selalu diingatkan kepada mereka, seperti diulang-ulang didalam surat ini. Dan bantahlah mereka dengan bantahan yang lebih baik dari pada bantahan yang lainnya, seperti memberi maaf kepada mereka jika mereka mengotori kehormatanmu, serta bersikaplah lemah lembut terhadap mereka dengan kata-kata yang baik."

Sebagaimana firman Allah didalam ayat
lain :

وَلَا تَجَادِلُوا أَهْلَ الْكِتَابِ الْبَالِغَةَ هِيَ أَحْسَنُ إِلَّا الَّذِينَ

ظَلَمُوا مِنْهُمْ « الصَّفَّوَاتُ : ٤٦ »

"Dan janganlah kalian berdebat dengan ahli kitab, melainkan dengan cara yang paling baik, kecuali dengan orang-orang zalim diantara mereka." (Al Ankabut : 46)

Dan firmanNya kepada Nabi Musa dan Harun ketika diutus kepada Fir'aun :

فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَيِّنًا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَى « طه : ٤٤ »

Artinya :

"Maka berbicaralah kalian berdua kepadanya dengan kata-kata yang lemah lembut, mudah-mudahan ia ingat atau takut." (Toha, 20 : 44)

Kemudian Allah mengancam dan berjanji :

Sesungguhnya Tuhanmu, hai Rasul lebih mengetahui tentang orang yang menyimpang dari jalan lurus diantara orang-orang yang berselisih tentang hari sabtu dan lainnya, serta lebih mengetahui tentang siapa diantara mereka yang menempuh jalan lurus dan benar. Dia akan memberi balasan kepada mereka semua,

ketika mereka kembali kepadanya, sesuai hak mereka masing-masing.

Ringkasan, gunakanlah metode terbaik dalam berdakwah dan berdebat, yaitu berdakwah dengan cara yang terbaik. Itulah kewajibanmu. Adapun pemberian petunjuk dan penyesalan, serta pembalasan atas keduanya diserahkan kepadaNya semata, bukan selainNya. Sebab Dia lebih mengetahui tentang keadaan orang yang tidak mau meninggalkan kesesatan karena ikhtiarnya, yang buruk dan tentang keadaan orang yang mengikuti petunjuk karena dia mempunyai kesiapan yang baik. Apa yang digariskan Allah untukmu didalam berdakwah, itulah yang dituntut oleh hikmah dan itu telah cukup memberikan petunjuk kepada orang-orang yang mengikuti petunjuk, serta menghilangkan unsur orang-orang yang sesat.³⁹

Yang ingin penulis garis bawah dari ayat tersebut adalah kata-kata :

وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ

³⁹Ahmad Mustafa Al Maraghi, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi*, 14, CV.Toha Putra, Semarang, hal. 289-290

karena menurut penulis, kata-kata bantahlah mereka dengan jalan yang baik tersebut sesuai dengan mencerminkan atau mengisyaratkan pada salah satu tehnik dalam konseling rasional emotif yakni tehnik konfrontasi.

- Surat Ar Ra'du (13) : 11

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ

« الرعد : 11 »

Artinya :

"Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuai kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri."⁴⁰

Al Maraghi menafsirkan ayat tersebut sebagai berikut :

"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah apa yang ada pada suatu kaum, berupa nikmat dan kesehatan, lalu mencabutnya dari mereka sehingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka sendiri, seperti kezaliman, sebagian mereka terhadap sebagian yang lain dan kejahatan yang menggerogoti tatanan masyarakat serta menghancurkan umat, seperti bibit penyakit menghancurkan individu."⁴¹

⁴⁰Departemen Agama, *Op.cit*, hal. 370

⁴¹Ahmad Mustafa Al Maraghi, *Terjemah Tafsir Al Maraghi 13*, CV.Toha Putra, Semarang, hal. 134

Dalam ayat ini tersirat suatu gambaran bahwa manusia kalau ingin bahagia dan dapat mengatasi masalahnya harus mempunyai keinginan untuk merubah dirinya sendiri. Atau dapat dikatakan bahwa pemecahan masalah yang dihadapinya sebenarnya adalah tanggung jawab orang itu sendiri (klien). Hal tersebut adalah sesuai dengan langkah kedua daripada terapi rasional emotif yaitu klien harus bertanggung jawab dari pemecahan masalahnya sendiri. Hal ini berarti klien harus mampu untuk mengubah dirinya sendiri, dalam hal ini adalah mengubah pikirannya yang irrasional menjadi rasional.

- Surat Al An'am (6) : 116

« ان يَتَّبِعُونَ اِلَّا الظَّنَّ » الانعام : 116

Artinya :

"Mereka tidak lain hanyalah mengikuti persangkaan belaka."⁴²

⁴²Departemen Agama RI, *Op.cit*, hal. 107

Al Maraghi memberikan tafsiran ayat ini sebagai berikut :

Al Kharah : mengucapkan perkataan berdasarkan sangkaan yaitu perkataan orang yang tidak yakin.

Maksud ayat : Sesungguhnya mereka, dalam akidah atau perbuatan hanyalah mengikuti persangkaan saja, yang didukung oleh keinginan nafsu. Dan mereka hanyalah mengucapkan kata-kata berdasar persangkaan belaka dalam menganggap lebih kuat sebagian dari kepercayaan dan perbuatan mereka atas sebagian yang lain, sebagaimana ucapan berdasarkan apa yang diucapkan para pemilik kebun kurma dan anggur dalam menerka buah dan anggur, dalam memperkirakan manakah diantara keduanya itu yang akan keluar dengan hasil yang baik, hanya berdasarkan terkaan dan perkiraan belaka, tanpa dapat membuktikan kebenarannya. Bahkan mereka pun tidak mempunyai alasan atas apa yang mereka ucapkan itu.⁴³

⁴³Ahmad Mustafa Al Maraghi, *Terjemahan Tafsir Al Maraghi*, CV.Toha Putra, Semarang, hal. 20

Ayat tersebut menggambarkan keadaan kebanyakan manusia dalam menjalani kehidupannya didunia. Persangkaan inilah yang sebenarnya menyebabkan manusia mengalami kesulitan atau bermasalah.

Hal tersebut merupakan inti dari teori A-B-C yang digunakan sebagai dasar konseling rasional emotif, khususnya pada sistem B, yaitu bahwa persangkaan ataupun keyakinan/pikiran yang keliru (irrasional) inilah yang menjadi penyebab timbulnya masalah atau gangguan emosional.

Kalau akal manusia ini sudah dikuasai oleh persangkaan belaka, maka manusia tidak akan bisa bertindak yang benar. Manusia tidak akan bisa melakukan pemilihan antara yang benar dan salah. Karena akal menurut pandangan Islam adalah ikatan tiga unsur yaitu pikiran, perasaan dan kemauan. Menurut T.M Utsman El Hamidy mengatakan "bila ikatan itu tidak ada, maka tidak ada akal itu".⁴⁴ Padahal Allah selalu memerintahkan manusia

⁴⁴Djamiluddin Ancok dan Fuad Nasori Suroso, *Psikologi Islami*, Cetakan Pertama, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1994, hal. 158

untuk menggunakan akalinya agar dapat memahami fenomena alam semesta. Hal ini bila kita simak lebih dalam tersirat adanya inti terapi rasional emotif, dimana konselor berusaha menyadarkan klien agar mau menggunakan akal sehatnya untuk mengatasi masalah yang dihadapinya.

e. Langkah-Langkah Terapi Rasional Emotif

Adapun langkah-langkah terapi rasional emotif sebagai berikut :

a. Langkah Pertama

Dalam langkah ini konselor berusaha menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinannya yang tidak rasional. Disini klien harus belajar untuk memisahkan keyakinan rasional dari yang tidak rasional. Pada tahap ini peranan konselor adalah sebagai propagandis yang berusaha mendorong, membujuk, meyakinkan bahwa sampai kepada mengendalikan klien untuk menerima gagasan yang logis dan rasional. Jadi pada langkah ini peran konselor ialah menyadarkan klien bahwa gangguan atau masalah yang dihadapinya disebabkan karena cara berpikinya yang tidak logis.

b. Langkah Kedua

Peranan konselor adalah menyadarkan klien bahwa memecahkan masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawab sendiri. Maka dari itu dalam konseling rasional emotif ini konselor berperan untuk menunjukkan dan menyadarkan klien bahwa gangguan emosional yang selama ini dirasakannya akan terus menghantuinya apabila dirinya akan tetap berpikir secara tidak logis. Oleh karenanya klienlah yang harus memikul tanggung jawab secara keseluruhan terhadap masalahnya sendiri.

c. Langkah Ketiga

Pada langkah ketiga ini, konselor berperan mengajak klien menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang tidak rasional. Konselor tidaklah cukup menunjukkan kepada klien bagaimana proses ketidakinginan berpikir ini, tetapi lebih jauh dari itu konselor harus berusaha untuk mengajak klien mengubah cara berpikirnya dengan cara menghilangkan gagasan-gagasan yang tidak rasional.

d. Langkah Keempat

Peranan konselor adalah mengembangkan pandangan-pandangan yang realistis dan menghindarkan diri dari keyakinan yang tidak rasional. Konselor berperan untuk menyerang inti cara berpikir yang tidak rasional dari klien dan mengajarkan bagaimana caranya mengganti cara berpikir yang tidak rasional dengan rasional.⁴⁵

Berdasarkan langkah-langkah yang telah disebutkan, maka nampak jelas keaktifan pesan konselor dalam menyadarkan kliennya, bahwa gangguan masalah yang dihadapinya disebabkan oleh cara berpikirnya yang irrasional oleh karena itu kliennya yang harus bertanggung jawab secara keseluruhan terhadap masalahnya sendiri.

f. Tehnik-Tehnik Terapi Rasional Emotif

Didalam melaksanakan langkah-langkah terapi rasional emotif digunakan langkah-langkah sebagai berikut :

a. Tehnik Pengajaran

Dalam konseling rasional emotif konselor mengambil peranan lebih aktif dari klien. Maka dari itu tehnik pengajaran disini

⁴⁵Dewa Ketutu Sukardi, *Op.cit*, hal. 90-91

- memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidaklogisan berpikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosional kepada klien.
- b. **Tehnik Persuasif**
Tehnik persuasif yaitu meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Konselor langsung mencoba meyakinkan, mengemukakan berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien benar, tidak bisa diterima atau tidak benar.
 - c. **Tehnik Konfrontasi**
Dalam tehnik konfrontasi ini, konselor menyerang ketidakinginan berpikir klien dan membawa klien kearah berpikir lagis empiris.
 - d. **Tehnik Pemberian Tugas**
Dalam tehnik ini konselor menugaskan klien untuk mencoba untuk melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Tehnik ini bisa dilakukan untuk menugaskan kepada klien untuk bergaul kepada anggota masyarakat kalau mereka merasa dikucilkan dari pergaulan, membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan cara berpikirnya.⁴⁶

Dari beberapa tehnik yang digunakan untuk mengatasi masalah ketidaklogisan klien dalam berfikir, diharapkan klien dapat mengubah dirinya dengan mengubah dirinya dengan menggunakan akal sehatnya, sehingga berpikir yang rasional.

Jadi tujuan daripada tehnik-tehnik ini adalah untuk memperkuat kembali kepercayaannya kepada diri sendiri yaitu dengan cara memupuk

⁴⁶ *Ibid*, hal. 91-92

kembali rasionya dan kekuatan kehendaknya.

B. Antropophobia

1. Pengertian Antropophobia

Dalam pembahasan ini, penulis akan menguraikan tentang definisi dari Antropophobia, namun sebelumnya penulis akan membahas sedikit tentang Phobia. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas dalam mewarnai arti Antropophobia merupakan salah satu jenis dari phobia.

Fobia/phobia menurut Dr.Kartini Kartono dalam bukunya yang berjudul "Pathologi Sosial dan Gangguan-Gangguan Kejiwaan" adalah sebagai berikut :

"Fobia adalah ketakutan atau kecemasan yang abnormal, tidak rasional dan tidak bisa dikontrol terhadap suatu situasi atau obyek tertentu. Fobia merupakan ketakutan atau kecemasan khas neurotis, dan merupakan simbol dari konflik-konflik neurotis, yang menimbulkan macam-macam bentuk kecemasan dan ketakutan."⁴⁷

Adapun menurut Dr.Zakiah Darajat dalam bukunya Kesehatan Mental, Phobia adalah "rasa takut yang tidak masuk akal, atau yang ditakuti tidak seimbang dengan ketakutan. Si sakit tidak tahu

⁴⁷Kartini Kartono, *Pathologi Sosial dan Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, CV.Rajawali, Jakarta, 1986, hal. 146

mengapa ia takut atau tidak dapat menghindari rasa takut itu."⁴⁸

Dari kedua definisi tersebut dapatlah dikatakan bahwa fobia merupakan ketakutan dan kecemasan yang tidak masuk akal atau tidak rasional terhadap situasi atau obyek tertentu.

Adapun macam-macam daripada fobia banyak sekali salah satunya adalah Antropophobia yang mempunyai arti "takut orang/manusia, masyarakat manusia."⁴⁹ Jelasnya antropophobia adalah ketakutan atau kecemasan yang tidak masuk akal atau irrasional terhadap orang atau masyarakat. Penderita akan selalu atau tiba-tiba menghindar apabila bertemu dengan orang-orang disekitarnya atau masyarakat. Hal ini biasanya karena faktor pengalaman traumatik atau pernah mengalami shok berat.

2. Faktor Penyebab Antropophobia

Sebagaimana fobia-fobi yang lain Antropophobia juga mempunyai faktor penyebab yang

⁴⁸Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, CV.Haji Mas Agung, Jakarta, 1994, hal. 44

⁴⁹Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*, CV. Mandar Maju, Bandung, 1989, hal. 113

sama. Adapun faktor penyebab tersebut adalah sebagai berikut :

1. Pernah mengalami ketakutan hebat, pengalaman traumatis, atau shock hebat.
2. Pengalaman asli ini dibarengi perasaan malu dan bersalah, lalu ditekan kedalam ketidaksadaran untuk melupakannya.
3. Jika mengalami rangsangan serupa timbullah ketakutan yang bersyarat, sungguhpun pengalaman aslinya sudah dilupakan. Respon ketakutan hebat selalu muncul kembali, walaupun ada usaha-usaha untuk menekan dan melenyapkan respon-respon tadi dalam ketidaksadaran.⁵⁰

C. Antropophobia Merupakan Masalah BPA

Prilaku Antropophobia seseorang dapat berbentuk atau berwujud kecenderungan menghindar dari masyarakat sekitar, dimana ia pernah mengalami ketakutan hebat, pengalaman traumatis atau shock hebat, yang menyebabkan trauma pada dirinya, sehingga menimbulkan ketakutan atau kecemasan yang tidak wajar. Rasa bersalah yang terus menerus mengikutinya, begitu pula rasa malu yang teramat dalam membuatnya cenderung menutup diri. Perasaan malu dan bersalahnya membuat penderita Antropophobia mempunyai prasangka yang buruk terhadap semua orang yang ada disekitarnya. Hal ini menyebabkan dia mengalami ketakutan dan kecemasan yang

⁵⁰Kartini Kartono, Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, CV.Mandar Maju, Bandung, 1989, hal.111

tidak normal.

Prilaku Antropophobia yang dialami seseorang sebenarnya lebih disebabkan dan dipengaruhi oleh tanggapan atau cara seseorang itu memandang keadaan atau permasalahan yang dihadapinya. Hal itulah yang menyebabkan gangguan ketegangan pada jiwanya dan tertekan perasaannya. Jadi singkatnya gangguan-gangguan perasaan yang dialami seseorang adalah dari pola pikirnya yang salah atau tidak rasional dalam memandang segala permasalahan yang dihadapinya. Karena pola pikirnya yang salah tersebut, maka dibutuhkan seorang konselor yang dapat membantu meluruskan pola pikir tersebut, karena seseorang tersebut tidak mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalahnya sendiri. Seseorang seperti ini perlu mendapatkan bantuan BP4 dengan pendekatan konseling rasional emotif.

Prilaku Antropophobia tersebut dapat dikatakan sebagai masalah dalam BP4 karena hal ini didasarkan pada :

- Masalah prilaku Antropophobia sejalan dengan definisi masalah dalam BPA.

Sebagaimana pembahasan yang lalu bahwa yang dimaksud masalah dalam BPA adalah segala hal yang menjadi penghambat didalam usaha mencapai tujuan

atau penyimpangan dari keadaan yang normal, dimana penyimpangan itu terjadi karena adanya kesenjangan antara yang seharusnya dengan kenyataan yang ada, sehingga dapat menghambat, merintangikan dan mempersulit dalam usaha untuk mencapai tujuan.

Demikian pula penderita Antropophobia, jika ia atau seseorang mengalami kecemasan serta ketakutan yang abnormal seperti takut terhadap manusia atau masyarakat, maka sangat mungkin sekali apa yang menjadi tujuan hidupnya selama ini atau sebelum seseorang itu menderita Antropophobia akan terhambat pencapaiannya bahkan mungkin gagal. Hal ini sejalan dengan definisi masalah dalam BPA. Bila kita uraikan lebih rinci lagi, jelas perilaku Antropophobia menyimpang dari keadaan yang normal. Secara logika tidak seharusnya manusia takut kepada manusia karena kesalahan yang pernah ia lakukan. Memang pada awal kelalaian itu terjadi, orang disekitar kita akan bersikap lain terhadap kita bahkan memberi cap negatif, akan tetapi kondisi semacam ini tidak boleh dihindari, meskipun sebenarnya kita sudah mengakui kesalahan itu. Hal ini jelas sekali sejalan dengan pengertian masalah dalam BPA.

Dari uraian diatas, dapat kita jadikan dasar bahwa Antropophobia dapat diartikan sebagai masalah juga dalam BPA.

- Didasarkan Pada Tujuan BPA

Tujuan BPA adalah agar klien mempunyai kemampuan untuk memfungsikan nilai-nilai keagamaan yang ada pada dirinya melalui kesadaran akan potensi dirinya (melalui dorongan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa).

Dalam diri orang yang menderita Antropophobia jelas terlihat bahwa dirinya jauh dari nilai-nilai keagamaan dan kurang dapat memanfaatkan kepercayaannya kepada Allah. Bila seseorang itu dekat dengan nilai-nilai keagamaan, maka dia tidak akan berperilaku Antropophobia, dan lebih cenderung menghadapi kenyataan yang ada dengan lapang dada. Orang yang normal dan dapat memanfaatkan kepercayaan yang ada pada dirinya akan menerima kondisi yang pahit sekalipun dengan berpikir bahwa hal itu adalah ujian dari Allah dan kemudian ia menyadari bahwa dirinya telah berbuat kekhilafan, segera mohon ampun atau bertaubat dan tetap tegar menghadapi sindiran orang atau cap negatif, kemudian berpikir bagaimana menumbuhkan rasa percaya masyarakat kepada dirinya dengan terus mendekatkan diri pada Allah SWT.

Orang yang menderita Antropophobia perlu difungsikan kembali melalui dorongan iman dan takwanya kepada Tuhan Yang Maha Esa. Dengan demikian diharapkan seseorang itu mampu melihat kenyataan yang ada pada dirinya. Sehingga dengan kemampuan yang dimilikinya mampu untuk menginternalisasikan ajaran Islam dalam dirinya. Maka timbullah suatu pancaran keagamaan sehingga membawa dirinya kepada kesejahteraan, ketentraman dan kebahagiaan.

Dari sini maka BPA dapat dilaksanakan dalam bentuk kepenasehatan keagamaan dalam arti memberikan nasehat-nasehat yang didasarkan pada ajaran Islam, dengan menggunakan metode dan pendekatan bercorak psikologi.

D. Konseling Rasional Emotif Dalam Menangani Antropophobia

Sebagaimana telah diuraikan bahwa perilaku Antropophobia yang dilakukan oleh seseorang, sebenarnya bukan dari permasalahan yang dihadapi, namun lebih disebabkan dari cara memandang dan menanggapi permasalahan yang dihadapi itulah yang lebih utama menyebabkan gangguan kecemasan, ketakutan, selalu merasa bersalah dan malu, sehingga memunculkan perilaku-prilaku yang irrasional seperti

melakukan penghindaran bila bertemu dengan seseorang yang pernah mengenalnya atau orang-orang yang berada disekitarnya.

Prilaku seseorang berkaitan erat sekali dengan pola rasa dan pola pikirnya. Apabila seseorang berpikir rasional, maka tingkah laku orang tersebut akan rasional dan sebaliknya bila orang berpikir irrasional maka tingkah lakunya akan irrasional pula. Pola pikir semacam itulah sebenarnya yang menyebabkan manusia mengalami gangguan emosional.

Singkatnya dapat dikatakan bahwa prilaku Antropophobia yang dilakukan seseorang sebenarnya didasarkan tata pikir yang tidak rasional, sehingga dalam memilih pemecahan masalahnya memakai cara-cara yang tidak wajar atau tidak rasional.

Melihat permasalahan yang demikian, yaitu yang menyangkut tata pikir seseorang yang tidak rasional dalam menanggapi permasalahan yang dihadapi, maka pendekatan yang tepat untuk membantu mengatasi hal tersebut adalah konseling rasional emotif sebagaimana telah dibahas pada bahasan sebelumnya, yang pada intinya adalah membantu menunjukkan dan menyadarkan klien bahwa cara berpikir yang tidak logis itulah sebenarnya yang merupakan penyebab gangguan emosionalnya, hal ini dilakukan juga dengan

memfungsikan iman dan takwa klien tersebut, sehingga mampu membebaskan diri dari pikiran irrasional untuk menggantinya dengan pikiran rasional.

Dalam hal ini tidak perlu konselor menggali seluruh sejarah kehidupan klien, bahkan juga tidak mengorek keseluruhan asal usul permasalahan yang dihadapi sekarang dengan membongkar masa lampau.⁵¹

Jadi konselor dalam konseling rasional emotif hanya memusatkan perhatiannya pada masa sekarang dan tidak begitu mengindahkan apa yang terjadi pada masa lampau.

Setelah konselor penyebab masalah yang sebenarnya yaitu menyangkut pola pikir yang keliru dalam memandang keadaan yang dihadapi, sehingga sampai mengalami Antropophobia. Maka langkah-langkah yang dapat ditempuh seorang konselor konseling rasional emotif dalam membantu seseorang yang demikian adalah sebagai berikut :

1. Langkah Pertama

Dalam langkah pertama ini peranan konselor adalah menyadarkan klien bahwa gangguan emosional yang dialaminya disebabkan oleh cara berpikarnya terhadap masalah yang dihadapi adalah tidak

⁵¹WS.Winkel, *Loc.cit*,

rasional. Dalam hal ini konselor bisa menjelaskan kepada klien dengan mengatakan bahwa perasaan takut dan cemas yang dibarengi dengan rasa malu dan bersalah adalah akibat dari cara ia memandang kenyataan yang dihadapi adalah keliru. Gangguan perasaan itu akibat dari pikirannya yang tidak rasional. Mengenai wujud dan bentuk perilaku Antropophobiaanya adalah bukan merupakan cara yang wajar dan bukan penyelesaian yang efektif. Konselor juga bisa menjelaskan bahwa dari kejadian atau masalah yang dihadapi diambil hikmah dan pelajarannya saja.

2. Langkah Kedua

Peran konselor dalam langkah ini adalah menyadarkan klien bahwa pemecahan masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawab sendiri. Atas dasar hal maka konselor dapat menunjukkan dan menyadarkan klien dengan mengatakan kalau klien tetap mempertahankan perilakunya yang demikian maka penyelesaian masalah tidak akan pernah tercapai. Oleh karena itulah klien yang harus memikul tanggung jawab secara keseluruhan terhadap masalahnya sendiri, klien harus mau mengubahnya sendiri, tata pikirnya yang irrasional. Karena yang dapat mengubah pola pikir tidak rasional tersebut

adalah orang itu sendiri. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surat Ar Ra'du ayat 11 sebagai berikut :

إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بَقِيَمْ حَتَّىٰ يَغَيِّرُوهُمَا بَأْنْفُسِهِمْ

Artinya : «الرعد : ١١»

"Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri."⁵²

3. Langkah Ketiga

Pada langkah ini konselor berperan mengajak klien untuk menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang tidak rasional. Dalam langkah ini tehnik yang dapat digunakan ialah tehnik langsung, mendorong dan pemberian tugas. Tehnik-tehnik ini dapat digunakan sekaligus dengan bentuk nasehat-nasehat keagamaan.

4. Langkah Keempat

Pada langkah ini peran konselor adalah mengembangkan pandangan-pandangan yang realistis dan menghindarkan diri dari keyakinan yang tidak rasional. Dari sini klien diajak untuk mempercayakan segala masalahnya kepada Allah, karena hanya Allah Maha Penolong bagi hambanya.

⁵²Departemen Agama RI, *Op.cit*, hal. 370

Sebagaimana firman Allah dalam surat Al A'raf ayat 128 sebagai berikut :

اسْتَعِينُوا بِاللَّهِ وَاصْبِرُوا « الامران : ١٢٨ »

Artinya :

"Mohonlah pertolongan kepada Allah dan bersabarlah."⁵³

Ayat ini didukung pula oleh surat Al Baqarah ayat 153 sebagai berikut :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ « البقرة : ١٥٣ »

Artinya :

"Hai orang-orang yang beriman jadikanlah sabar dan sholat sebagai pertolongan. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."⁵⁴

E. Kriteria Keberhasilan Bimbingan dan Penyuluhan Agama

Adapun kriteria keberhasilan BPA dengan terapi Rasional Emotif adalah sebagai berikut :

1. Klien merasa bebas dari berbagai hambatan yang menghalangi dirinya dalam menghadapi dunia luar.

⁵³ Ibid, hal. 240

⁵⁴ Ibid, hal.38

2. Klien menyadari dengan tegas keadaan dirinya akan kemampuan dan kekurangan pada dirinya.
3. Klien dapat merubah pikiran yang irasional menjadi rasional, sehingga prilakunya menjadi baik atau cenderung kearah positif.
4. Konsele dapat menghayati dan mengamalkan ajaran agama dengan sepenuh hati.⁵⁵
5. Dirasakannya ketentraman dan kebahagiaan hidupnya karena rasa terjalannya pribadi dengan Tuhannya.⁵⁶
6. Klien memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik yang tertanam didalamnya (nilai-nilai agama).⁵⁷

Bila klien telah mengalami perubahan-perubahan sebagaimana kriteria tersebut, maka bimbingan dan konseling agama yang dilakukan oleh seorang konselor dapat dikatakan berhasil.

⁵⁵HM.Arifin, *Op.cit*, hal.25

⁵⁶*Ibid*,

⁵⁷Gerald Corey, *Op.cit*, hal. 248