BAB II

BIMBINGAN KONSELING ISLAM, PENYESUAIAN DIRI ANAK PADA LINGKUNGAN, DAN TINJAUAN TEORI SCHNEIDERS

A. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

1. Pengertian Bimbingan

Istilah Bimbingan dan Konseling berasal dari bahasa Inggris *Guidance & counseling.* Kata *Guidance* itu sendiri berasal dari kata kerja *to guide* yang secara bahasa berarti menunjukkan, membimbing atau menuntun orang lain ke jalan yang benar. Dalam hal ini bimbingan lebih menekankan pada layanan pemberian informasi dengan cara menyajikan pengetahuan yang dapat digunakan untuk mengambil suatu keputusan, atau memberikan sesuatu sambil memberikan suatu nasehat atau mengarahkan.[26]

2. Pengertian Konseling

Kata *counseling* berasal dari *to counsel* yang berarti memberikan nasehat atau memberi anjuran kepada orang lain secara *face to face.* Kata ini berbeda dengan membimbing atau memberi nasihat. Karena posisi konselor bersifat membantu, maka konsekuensinya individu sendiri harus aktif belajar memahami dan sekaligus melaksanakan tuntunan islam.

[26] Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), hal 105.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konseling sebenarnya merupakan salah satu teknik atau layanan di dalam bimbingan, tetapi teknik atau layanan ini sangat istimewa karena sifatnya yang lentur atau fleksibel dan komprehensif.

Konseling merupakan salah satu teknik dalam bimbingan tetapi merupakan teknik inti atau teknik kunci. Hal ini dikarenakan konseling dapat memberikan perubahan yang mendasar yaitu mengubah sikap. Sikap mendasari perubahan, pemikiran, pandangan, dan perasaan, dan lain-lain.[27]

Dari definisi-definisi di atas menampakkan variasi dan perbedaan antara satu dengan yang lain, namun di dalamnya terdapat unsur-unsur kesamaan. Perbedaannya terdapat pada konsep dasar yang menyatakan apakah konseling dilihat sebagai suatu hubungan antar pribadi *(relationship),* atau sebagai proses yang dilalui oleh orang yang dibantu, atau sebagai pertemuan tatap muka, dan serangkaian kegiatan yang bersifat membantu secara psikologis. Sedangkan kesamaannya tampak dalam perumusan tujuan atau hasil yang diperoleh dari kegiatan konseling.[28]

3. Pengertian Islam

Di samping itu, istilah Islam dalam wacana studi Islam berasal dari bahasa arab dalam bentuk bentuk masdar yang secara harfiyah berarti selamat, sentosa dan damai. Dari kata kerja *sallma* di ubah menjadi

---

[27] Fenti Hikmahwati, *Bimbingan Konseling* (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2012), hal. 2.

[28] Shahudi Siradj, *Pengantar Bimbingan & Konseling* (Surabaya: PT. Revka Petra Media, 2012), hal. 19-20.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bentuk *aslama* yang berarti berserah diri. Dengan demikian arti pokok islam secara kebahasaan adalah keselamatan dan kedamaian. Secara terminologis, ibnu Rajab merumuskan pengertian Islam, yakni: Islam adalah penyerahan, kepatuhan dan ketundukan manusia kepada Allah SWT. Hal tersebut di wujudkan dalam bentuk perbuatan.[29]

4. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Berbagai pengertian atau definisi Bimbingan dan Konseling Islam secara terminologi telah dikemukakan oleh berbagai tokoh yang ahli dalam bidang konseling, sebagai berikut:

a. Bimbingan dan Konseling Islam menurut Thohari Musnamar

Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

b. Bimbingan dan Konseling Islam menurut Achmad Mubarok

Bimbingan dan Konseling Islam adalah usaha memberikan bantuan kepada seseorang atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama, yakni dengan

[29] Aswadi, *iyadah dan ta'ziyah perspektif bimbingan konseling islam* (Surabaya :Dakwah Digital Press, 2009), hal. 8

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membangkitkan kekuatan getaran batin (iman) didalam dirinya untuk mendorongnya mengatasi masalah yang dihadapinya.[30]

c. Bimbingan Islami menurut Aunur Rohim Faqih

Bimbingan Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.[31]

d. Bimbingan dan Konseling Islam dalam bingkai Ilmu Dakwah

Istilah Bimbingan dan Konseling Islam, dalam bingkai ilmu dakwah adalah *Irsyad Islam*. Irsyad Islam berarti proses pemberian bantuan terhadap diri sendiri (*irsyad nafsiyah*), individu (*irsyad fardiyah*), atau kelompok kecil (*irsyad fi'ah qalilah*) agar dapat menyelesaikan masalahnya dan dapat mewujudkan kehidupan pribadi, individu, dan kelompok yang salam, hasanah thayibah, dan memperoleh ridha Allah dan dunia akhirat. Pemberian bantuan tersebut dapat berupa *ta'lim, tawjih, nashihah, maw'izhah,* dan *istisyfa* dalam bentuk internalisasi dan transmisi pesan-pesan Tuhan.[32]

e. Konseling agama menurut Rosjidan

Konseling agama adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu atau kelompok masyarakat dengan tujuan

---

[30] Anik Masruroh dan Ragwan Albaar, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam Volume 01, Nomer 02, 2011*, (Surabaya: Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel), hal. 166-167.

[31] Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya :Dakwah Digital Press, 2009), hal.13.

[32] Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2009), hal. 8.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memfungsikan seoptimal mungkin nilai-nilai keagamaan dalam tatanan masyarakat sehingga dapat mandiri membuat keputusan pemecahan masalah yang dihadapinya.

f. Bimbingan Konseling Islam menurut Zulkifli Akbar

Bimbingan Konseling Islam merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh konselor dengan individu yang bertujuan untuk membantu dan memecahkan masalahnya sendiri dengan menggunakan ajaran-ajaran Islam dan pemikiran logis yang dikaitkan dengan ajaran Islam agar memperoleh kebahagiaan dunia akhirat.

g. Bimbingan dan Konseling Agama menurut H.M Arifin

Bimbingan dan konseling agama merupakan suatu usaha pemberian bantuan kepada individu yang mengalami kesulitan, baik lahiriyah maupun batiniyah yang menyangkut kehidupannya pada masa kini dan masa mendatang.[33]

h. Konseling Islam menurut H. Hamdani Bakar Adz-Dzaki

Konseling Islam adalah suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (konseli) dalam hal bagaimana seharusnya seorang konseli dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadikma kepada Al-Qur'an dan As-Sunnah. Ada landasan utama

[33] Shahudi Siradj, *Pengantar Bimbingan dan Konseling,* (Surabaya :PT Revka Petra Media, 2012), hal. 241

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang dijadikan ajaran Islam sebagai sandaran utama Bimbingan dan Konseling Islam, yaitu:

1) Allah meridhai Islam sebagai filsafat hidup. Di dalam QS. Ali Imran ayat 19, yang berbunyi:

إِنَّ ٱلدِّينَ عِندَ ٱللَّهِ ٱلْإِسْلَٰمُ ۗ وَمَا ٱخْتَلَفَ ٱلَّذِينَ أُوتُوا۟ ٱلْكِتَٰبَ إِلَّا مِنۢ

بَعْدِ مَا جَآءَهُمُ ٱلْعِلْمُ بَغْيًۢا بَيْنَهُمْ ۗ وَمَن يَكْفُرْ بِـَٔايَٰتِ ٱللَّهِ فَإِنَّ ٱللَّهَ سَرِيعُ

ٱلْحِسَابِ ﴿١٩﴾

"Sesungguhnya agama (yang diridhai) di sisi Allah hanyalah Islam.Tiada berselisih orang-orang yang telah diberi Al Kitab kecuali sesudah datang pengetahuan kepada mereka, karena kedengkian (yang ada) di antara mereka.Barangsiapa yang kafir terhadap ayat-ayat Allah maka sesungguhnya Allah sangat cepat hisab-Nya."

Hamdani menjelaskan bahwa hidayah Islam mengandung petunjuk-petunjuk tentang berbagai kehidupan manusia, sebagaimana terdapat dalam sumber ajarannya, al-Qur'an dan Hadist, amat ideal dan agung.Sangat bahagia manusia yang mendapat cahaya Islam yang hidup dengan terang benderang jiwanya karena berpedoman kepada al-Qur'an dan Sunnah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Al-Qur'an sumber ajaran Islam yang utama, sebagaimana hadist Rasulullah yang berbunyi:

"Rawatlah dengan sesungguh-sungguh al-Qur'an ini, maka demi Dzat yang jiwa Muhammad berada dalam genggaman-Nya, sungguh al-Qur'an itu lebih cepat terlepaskan daripada unta dari tali ikatannya."(HR. Bukhari Muslim dan Abu Musa RA).

3) Al-Qur'an sumber bimbingan, nasehat, dan obat untuk menanggulangi permasalahan-permasalahan, sebagaimana QS. Yunus ayat 57, yang berbunyi:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدۡ جَآءَتۡكُم مَّوۡعِظَةٞ مِّن رَّبِّكُمۡ وَشِفَآءٞ لِّمَا فِي ٱلصُّدُورِ وَهُدٗى

وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ ٥٧

Artinya: *"Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman."*Dan juga terdapat pula pada QS. Al-Isra ayat 82, yang berbunyi:

وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلۡقُرۡءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٞ وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ ۙ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّٰلِمِينَ إِلَّا

خَسَارٗا ٨٢

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Artinya: "*Dan Kami turunkan al-Qur'an yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.*"[34]Selain itu, terdapat QS. Asy-Syu'ara ayat 80 yang berbunyi:

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾

Artinya: "*Dan jika aku sakit maka Dia-lah yang menyembuhkannya*[35]

4) Adanya kewajiban mencari jalan menuju kepada perbaikan dan perubahan, dengan cara:

(a) Adanya kesungguhan dan perjuangan. Allah berfirman dalam QS. Al-Maidah ayat 35 yang artinya:

"Wahai orang-orang yang telah beriman, bertakwalah kepada Allah, dan carilah jalan menuju kepada-Nya, dan berjihadlah di jalan-Nya, agar supaya kamu memperoleh kemenangan."

(b) Bertanya kepada ahlinya sebagaimana QS. An-Nahl ayat 43

"Dan tidaklah Kami mengutus sebelum kamu, melainkan para lelaki yang Kami beri wahyu kepada mereka, maka bertanyalah kamu sekalian kepada ahli ilmu jika kamu tidak mengetahui."

[34]Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2010), hal. 177

[35]Agus Santoso. dkk, *Terapi Islam* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2013), hal. 9

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(c) Kewajiban tolong menolong dalam mengadakan perbaikan dan menuju ketakwaan sebagaimana QS. Al-Maidah ayat 2 yang artinya:

"Dan tolong-menolonglah kamu dalam kebaikan dan ketakwaan, dan janganlah kamu tolong-menolong dalam perbuatan dosa dan permusuhan.[36]

Jadi, secara bahasa, Bimbingan dan Konseling Islam merupakan sebuah akronim dari istilah yang berasal dari bahasa Inggris dan Arab. Bimbingan *(Guidance)* dan Konseling *(Counseling).* Sedang Islam *(Sallama).* Dan pengertian Bimbingan dan Konseling Islam pada dasarnya sama dengan pengertian Bimbingan Konseling pada umumnya, hanya saja dalam Bimbingan dan Konseling Islam pelaksanaanya didasarkan atas nilai-nilai keagamaan. Dengan kata lain Bimbingan dan Konseling Islam adalah usaha bantuan yang diberikan kepada konseli dalam bentuk hubungan terapeutik antara konselor dan konseli agar konseli dapat meningkatkan kepercayaan diri dan penyesuaian diri, atau berperilaku baru sehingga konseli memperoleh kebahagiaan[37](*fiddunia wal akhirah).*

Jadi pada hakikatnya, Bimbingan dan Konseling Islam adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah atau kembali ke fitrah dengan cara memberdayakan iman, akal dan

[36] Erhamwida, *Konseling Islam* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hal. 99.
[37] Zalfan Saam, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), hal. 2.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kemampuan yang dikaruniakan Allah SWT kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan Rasulnya agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai tuntunan Allah SWT.[38]

5. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

a. Fungsi pencegahan

Merupakan usaha pencegahan akan timbulnya problem. Kegiatan pencegahan bisa berupa orientasi, program bimbingan karir dan sebagainya.[39]

Bimbingan dan konseling Islam berfungsi untuk membantu indivudu agar lebih mawas diri terhadap hal-hal yang tidak diinginkan yang tidak sesuai dengan ajaran islam.

Fungsi pencegahan Membantu individu untuk membentengi dirinya dari perkara yang dilarang oleh Allah SWT, dalam Al quran dijelaskan:

ٱتْلُ مَآ أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ ٱلْكِتَٰبِ وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ ۖ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ

ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ ٱللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

[38] Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami* (Jogyakarta : Pustaka Pelajar Anggota IKAPI, 2013), hal. 22

[39] Hadi Riyatno dan Abd. Syakur, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam dalam Menangani Trauma Seorang Siswa Pasca Penganiayaan di SCCE* (Surabaya children crisis centre, Vol. O3, No, 02, 2013, hal. 167.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"*Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Qur'an) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan*". (Al ankabut: 45)

Dalam Islam, manusia diwajibkan oleh Allah SWT untuk mendirikan sholat, ketika seseorang telah menjalankan sholat dengan benar maka ia tidak akan melakukan perbuatan yang dilarang oleh Allah Swt karena dalam hatinya telah ada iman dan hatinya akan menolak ketika diajak untuk melakukan keburukan.

Demikian juga dengan bimbingan dan konseling Islam berfungsi untuk mencegah seseorang untuk melakukan hal hal yang dilarang oleh syariat, dengan nasihat dan bimbingan yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk mengontrol dirinya dalam setiap perbuatan

b. Fungsi Pemahaman

Bimbingan dan konseling membantu konseli untuk memahami pesan-pesan al quran dan as sunnah serta al hikmah (metode menghayati rahasia kebaikan dibalik peristiwa) secara mantap. Ketika konseli telah mampu memahami maka ia akan dapat berpikir, bersikap dengan hati-hati dan penuh kewaspadaan, jika sikap dan perilaku menyimpang dari tuntunan kebenaranNya maka akan berakibat fatal.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Jika pemahaman konseli sudah matang maka akan terhindar dari hal-hal yang dapar merusak dan menghancurkan eksitensi dan esensi dirinya, baik kehidupan di dunia maupun di akhirat.

c. Fungsi Penyaluran

Membantu individu untuk mengenali potensi dirinya kemudian diarahkan kepada kegiatan-kegiatan yang positif yang bisa mengembangkan.[40]

Bimbingan dan konseling memberikan arahan kepada individu untuk melakukan perbuatan yang baik sesuai dengan bakat dan potensi yang dimiliki. Sebagaimana firman Allah SWT:

لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

"*Allah tidak akan membani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya*". (Al Baqarah: 286)

Ayat diatas menjelaskan bahwasanya setiap masalah yang dihadapi oleh seseorang pasti mempunyai jalan penyelesaian, setiap individu mempunyai potensi dan bisa menyelesaikan permasalahannya masing-masing.

Dalam hal ini, konselor memandang bahwa konseli yang bermasalah pasti bisa menyelesaikan masalahnya sendiri. Konselor tidak diperbolehkan menyalahkan konseli atau mengklaimnya dengan label buruk begitu saja akan tetapi konselor harus membantu konseli

[40] Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling islam dalam berbagai Latar belakang* (Bandung: PT Refika Aditama, 2011), hal. 12.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

untuk menemukan jalan atau cara yang lebih untuk menuangkan bakatnya ke dalam hal-hal yang lebih baik dan sesuai dengan syariat agama.

d. Fungsi Pengembangan

Konselor membantu individu untuk mengaktualisasikan dirinya sebagai insan yang beragama dan beriman secara utuh. Pada dasarnya factor penghambat tumbuh kembang individu adalah pola-pola prilaku dan emosi individu yang kurang tepat.[41]

Konseling bukan hanya membantu individu untuk keluar dari masalahnya akan tetapi bisa mengembangkan potensinya secara mandiri. Membantu individu untuk mengenali potensi dirinya dan mengembangkan menjadi lebih baik.[42]

...يَرۡفَعِ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ مِنكُمۡ وَٱلَّذِينَ أُوتُواْ ٱلۡعِلۡمَ دَرَجَٰتٖ...

"*...Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan...".* (Al Mujadalah: 11)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah akan mengangkat derajat orang-orang beriman yang memiliki ilmu pengetahuan,

[41] Agus Santoso dkk, *Terapi Islam* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2013), hal. 36.

[42] Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam* (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 13.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

semakin banyak ilmu yang dimiliki maka akan semakin tinggi pula derajat seseorang.

Disini bimbingan dan konseling Islam membantu konseli untuk mengembangkan keilmuan baik ilmu agama ataupun ilmu umum yang dimiliki, mengembangkan potensi baik yang dimiliki oleh konseli agar menjadi individu yang lebih baik. Semakin banyak pengetahuan agama yang dimiliki maka semakin kuat keimanan dan ketaatan seseorang kepada Allah SWT.

e. Fungsi Penyembuhan

Membantu individu keluar dari masalah yang dihadapinya. konseling kuratif biasanya diberikan secara individual.[43]

Menurut Drs. H.M Arifin, M. Ed, bimbingan konseling islam berfungsi membantu konseli agar memiliki *Religious Reference* (sumber pagangan hidup) dalam memecahkan problem.[44]

Di zaman sekarang banyak muslim yang kehilangan *the way of life* (pedoman hidup), kehidupan yang dijalani jauh dari norma-norma islam. Seakan-akan mereka tidak mempunyai tuhan dan melakukan perbuatan sesuka hati, terjangkit penyakit hati, kehilangan makna islam. Dan hal tersebut adalah penyakit berbahaya bagi muslim. Bimbingan dan konseling islam hadir berfungsi membantu individu untuk kembali ke jalan benar yang sesuai dengan syariat islam dengan

[43]Elfi Mu'awanah dan Rifa Hidayah, *Bimbingan Konseling Islami di sekolah Dasar* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), hal. 72.

[44] Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2013), hal. 39.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memberikan nasihat-nasihat dan solusidalam tahap mental. Spiritual atau kejiawaan dan emosional.[45]

Terkadang manusia tidak sadar bahwa dalam dirinya terdapat penyakit sementara ia tidak mengetahui dan menyadarinya. Sebagaimana ayat Al-Quran:

فىقلوبهممرضفزادهماللهمرضا

"*Dalam hati mereka ada penyakit, kemudian Allah menambah penyakit tersebut"*

Bimbingan dan konseling Islam berfungsi membantu individu untuk keluar dari permasalahan hidup dan memberikan solusi kepada individu untuk keluar dari masalah dan berusaha menjadi lebih baik, sebagaimana ayat al quran:

وَمَن يَعۡمَلۡ سُوٓءًا أَوۡ يَظۡلِمۡ نَفۡسَهُۥ ثُمَّ يَسۡتَغۡفِرِ ٱللَّهَ يَجِدِ ٱللَّهَ غَفُورًا رَّحِيمًا ١١٠

"*Dan barang siapa yang mengerjakan kejahatan dan menganiaya dirinya, kemudian ia mohon ampun kepada Allah, niscaya ia mendapati Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang*". (An Nisa': 110)

Ayat di atas menjelaskan bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluar jika ada usaha untuk mencari solusinya. Dalam proses bimbingan dan konseling Islam konselor membantu konseli untuk

[45] Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2013), hal. 51.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menemukan jalan keluar masalahnya tersebut sesuai dengan teori yang diajarkan agama islam.

6. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling Islam mempunyai tujuan yang searah dengan tujuan dakwah islam. Menurut Al maroghi manusia pertama kali diciptakan dengan membawa fitrah kebaikan, keimanan kepada tuhan, namun lambat laun karena beberapa faktor maka fitrah itu memudar. [46]Imam Syatibi menguraikan dengan empat pokok tujuan, yaitu:

a. Pemahaman
b. Memperkuat iman manusia
c. Membebaskan manusia dari nafsu buruknya
d. Mencapai kemaslahatan duina akhirat[47]

Menurut A. Badawi tujuan bimbingan dan konseling Islam adalah Agar manusia dapat berkembang secara serasi dan optimal unsur raga dan rohani serta jiwanya, berdasarkan ajaran islam dan berkembang secara serasi dan optimal undur kedudukan individu dan social berdasarkan ajaran islam.

Jika kita berbicara bimbingan dan konseling Islam maka tidak akan bisa luput dari pembahasan dasar hukum Islam yakni Al quran, karena pelaksaan bimbingan dan konseling Islam berdasarkan al quran dan as sunnah. Al quran memberikan rambu-rambu kehidupan bagi manusia. Ia

[46] Ilyas Ismail dan Prio Hotman, *Filsafat Dakwah: rekayasa Membangun Agama* (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 59.

[47]Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam* (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 13.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bisa digunakan sebagai obat penenang bagi hati yang gelisah dan jiwa yang tidak tenang. [48]Maka dari sini tujuan bimbingan dan konseling Islam adalah membantu, mendorong, memotivasi individu untuk menjalankan hidupnya sesuai dengan al quran dan as sunnah dan berubah menjadi lebih baik.[49]Serta memiliki komitmen yang kuat untuk merealisasikan nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Allah dalam kehidupan pribadi, keluarga, dan lingkungan masyarakat.[50]

Pada dasarnya bimbingan dan konseling Islam secara umum dan khusus mempunyai tujuan sebagai berikut:

1) Membantu individu untuk menjadi insan yang berguna
2) Membangun individu untuk membangun dan mengembangkan potensi dirinya.
3) Membantu individu menyelesaikan masalah yang dihadapinya
4) Membantu individu memperoleh wawasan baru dalam berbagai Pandangan dan pemahaman-pemahaman.[51]

Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam pembahasan di atas bahwa tujuan bimbingan dan konseling Islam sama halnya dengan tujuan dakwah Islam manusia lahir telah dibekali Allah dengan fitrah kebaikan. Namun karena beberapa faktor yang mempengaruhi fitrah kebaikan

---

[48] Ridho Syabibi, *Metodologi Ilmu Da'wah kajian Ontologis Da'wah Ikhwan Al Safa'* (Yogyakarta: Bengkulu, 2008), hal. 50.

[49] Andi Mappiare, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi edisi kedua*, (jakarta: Rajawali Pers, 2011), hal. 54.

[50] Syamsul Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: PT Remaja Posdakarya, 2009), hal. 14.

[51] Siti Nurul Azmil dan Agus Santoso, *jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Media Braille Dalam Meningkatkan Motivasi Diri Pada Penyandang Tuna Netra*, vol. 03, NO. 02, 2013, hal. 143.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tersebut semakin memudar. Tujuan dakwah dan bimbingan konseling adalah yakni mengembalikan fitrah baik manusia yang mana mengakui keesaan Allah, mematuhi aturan dan menjahui larangan yang ditetapkan Allah SWT. Menjadi manusia yang memahami tujuan dari penciptaannya di dunia, yakni menyembah Allah SWT. Sebagaimana firman Allah:

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنۢ بَنِىٓ ءَادَمَ مِن ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ

بِرَبِّكُمْ ۖ قَالُوا۟ بَلَىٰ ۛ شَهِدْنَآ ۛ أَن تَقُولُوا۟ يَوْمَ ٱلْقِيَـٰمَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَـٰذَا غَـٰفِلِينَ

١٧٢

"dan ingatlah ketika tuhanmu menegluarkan dari sulbi (tulang belakang) anak (anak cucu adam) keturunan mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap roh mereka (seraya berfirman), "bukankah aku ini Tuhanmu?" mereka menjawab, "betul(engkau tuhan kami), Kami bersaksi". kami lakukan yang demikian ituagar hari kiamat nanti kamu tidak mengatakan, "sesungguhnya ketika itu kami lengah terhadap itu,"(Al A'raaf: 172)

وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ٥٦

"*Dan tidaklah kami menciptakan jin dan manusia melainkan untuk menyembah kepadaku".* (Ad Dzariyat: 56)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Di samping tujuan sebagaimana di atas, bimbingan dan konseling Islam juga memiliki tujuan yang secara rinci sebagai berikut:

1. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, damai, lapang dada, dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah Tuhan.
2. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat, baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja, maupun lingkungan social dan alam sekitarnya.
3. Untuk menghasilkan kecerdasan emosi pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong, dan rasa kasih sayang.
4. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintahNya, serta ketabahan menerima ujianNya.
5. Untuk menghasilkan potensi ilmiah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, ia dapat dengan baik menanggulangi berbagai hidup, dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungan pada berbagai aspek kehidupan.[52]

[52] Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2013), hal. 43.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

7. Layanan-Layanan Bimbingan

Adapun definisi layanan bimbingan pribadi menurut W.S Winkel dan M.M Sri Hastuti adalah proses bimbingan yang membantu siswa menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, secara mantap dan mandiri serta jasmani dan rohani.[53]

Sedangkan menurut Tohirin, Bimbingan Pribadi adalah suatu bantuan dari pembimbing kepada terbimbing atau individu agar dapat mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi dalam mewujudkan pribadi yang mampu bersosiualisasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baik.[54]

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut di atas maka ditegaskan bahwa layanan bimbingan pribadi adalah layanan bantuan yang diberikan guru BK dalam memecahkan masalahnya dan mengembangkan pribadi siswa yang mantap dalam mencapai tujuan serta tugas perkembangannya.

Bimbingan individu dilakukan dengan cara perseorangan. Tiap orang dicoba didekati, dipahami dan ditolong secara perorangan. Bimbingan ini dilaksanakan melalui wawancara langsung dengan individu. Dalam bimbingan ini terdapat hubungan yang dinamis. Individu merasa diterima dan dimengerti oleh pembimbing. Dalam hubungan tersebut pembimbing menerima individu secara pribadi dan tidak memberikan

[53] W.S Winkel dan M.M Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan* (Yogyakarta: Media Abadi, 2012), hal.127.

[54] Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Sekolah dan Madrasah* (Jakarta: PT . Raja Granfindo Persada, 2009), hal. 124.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penilaian. Individu merasakan ada orang yang mengerti masalah pribadinya, mau mendengarkan keluhannya dan curahan hatinya.

Proses Pelaksanaan Bimbingan Pribadi

Layanan bimbingan pribadi sebagai bagian dari bidang bimbingan dan konseling. Pelaksanaannya secara praktis dilakukan berdasarkan layanan BK. Adapun implementasinya proses layanan BK secara umum didasarkan pada dua hal: yaitu pola 17 atau pola BK 17 plus. Kemudian yang kedua layanan komprehensif atau dikenal dengan struktur layanan BK. Oleh sebab itu, berikut ini dijelaskan secara terinci:

1. Layanan bimbingan pribadi melalui pola 17 atau pola BK 17 plus

   Implementasi layanan bimbingan pribadi yang didasarkan pada pola BK 17 atau 17 plus merupakan layanan yang dikenal di Indonesia karena lahir dari keprihatinan dan perhatian beberapa tokoh BK terhadap pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah-sekolah. Adapun bentuk implementasi pola BK 17 plus menurut Prayitno antara lain[55]: bahwa pola BK 17 plus adalah bentuk bimbingan konseling yang dikembangkan dari pola BK 17. Pola BK 17 merupakan suatu rangkaian kemampuan yang terdiri dari satu konsep tentang pengertian dan wawasan BK, empat bidang pelayanan yaitu bidang pengembangan pribadi, bidang pengembangan sosial, bidang pengembangan belajar dan bidang pengembangan karir. Tujuh jenis layanan yaitu layanan informasi, layanan orientasi, layanan penenpatan dan penyaluran,

[55] Prayitno, *Mengatasi Krisis Identitas Profesi Konselor* (ttt, ttp, 2008), hal. 28.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

layanan penguasaan konten, layanan konseling perorangan, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok ditambah layanan konsultasi dan layanan mediasi. Dan lima kegiatan pendukung yaitu aplikasi dan instrumentasi, himpunan data, koferensi kasus, kunjungan rumah, dan alih tangan kasus. Sedangkan pola BK 17 plus adalah pola yang mendapatkan tambahan baik dari bidang, jenis layanan, maupun kegiatan pendukung. Misalnya untuk kegiatan BK, ditambah bidang kehidupan berkeluarga dan beragama. Sedangkan jenis layanannya ditambah dengan layanan konsultasi dan mediasi, serta kegiatan pendukungnya ditambah dengan tampilan kepustakaan.

2. Layanan bimbingan pribadi melalui layanan BK komprehensif

   Layanan BK komprehensif, sebebnarnya adalah pola layanan yang lahir dan digunakan di Barat, dengan istilah *Comprehensive Model* di Indonesia dikenal dengan struktur BK menurut Muro dan Kottman mengatakan bahwa struktur layanan bimbingan dan konseling diklasifikasikan ke dalam empat jenis layanan, yaitu[56]:

   a. Layanan Dasar Bimbingan

      Layanan ini merupakan layanan bantuan bagi peserta didik melalui kegiatan-kegiatan secara klasikal atau kelompok baik dalam kelas maupun di luar kelas yang disajikan secara sistematis dalam rangka membantu semua siswa agar memperoleh perkembangan yang normal, memiliki mental yang sehat, dan mempeolah ketrampilan

[56] Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006), hal. 26- 37.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dasar dalam hidupnya. Materi yang disampaikan mencakup aspek-aspek pribadi maupun sosial.

Strategi yang digunakan dalam layanan dasar bimbingan yaitu bimbingan klasikal atau melalui layanan orientasi dan informasi, bimbingan kelompok, kolaborasi dengan guru mata pelajaran, dan kerjasama dengan orang tua.

b. Layanan Responsif Bimbingan

Merupakan layanan bantuan bagi para siswa yang memiliki kebutuhan atau masalah yang membutuhkan bantuan atau pertolongan segera. Tujuan sendiri untuk memenuhi kebutuhan dan memecahkan masalah yang dialaminya, sedangkan materi yang disampaikan bergantung pada kebutuhan siswa, adapun strategi yang digunakan dalam layanan ini meliputi konsultasi, konseling individual atau kelompok, alih tangan kasus dan bimbingan teman sebaya.

c. Layanan Perencanaan Individual

Layanan ini merupakan proses bantuan kepada siswa agar mampu merumuskan dan melakukan aktivitas yang berkenaan dengan perencanaan masa depannya berdasarkan pemahaman akan kelebihan dan kekurangan. Layanan yang bertujuan untuk memfasilitasi siswa untuk merencanakan dan mengelola rencana pendidikan, karir, serta pribadi dan sosialnya. Adapun strategi yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

digunakan yaitu penilaian individual atau kelompok individual *or-small Group Advicement.*

d. Dukungan Sistem

Merupakan pemberian layanan BK secara langsung sedangkan dukungan sistem merupakan komponan layanan dalam kegiatan manajemen yang secara tidak langsung membrikan bantuan kepada siswa atau memfasilitasi kelancaran perkembangan siswa. Adapun strategi yang digunakan dalam layanan ini adalah pengembangan profesional, pemberian konsultasi dan berkolaborasi dan manajemen layanan.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditegaskan bahwa pelaksanan layanan bimbingan pribadi dapat dilakukan melalui dua bentuk yaitu pola BK 17 atau 17 plus dan layanan BK komprehensif atau struktur BK. Adapun pola BK 17 atau 17 plus meliputi sembilan layanan bimbingan, enam kegiatan pendukungnya melalui layanan BK komprehensif yang terdiri dari empat sasaran yaitu layanan dasar bimbingan, responsif, perencanaan individual dan dukungan sistem. Adapun proses pelaksanan mau menggunakan pola BK 17 atau 17 plus ataupun BK komprehensif disesuaikan dengan kebutuhan sekolah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Penyesuaian Diri Anak Pada Lingkungan dalam Tinjauan Teori Schneiders

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment.* Membahas tentang pengertian penyesuaian diri, menurut Schneiders (1984) dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu;

a. Penyesuaian diri sebagai adaptasi *(adaptation),*

b. Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas *(conformity),* dan

c. Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan *(mastery).*

Tiga sudut pandang tersebut sama-sama memaknai penyesuaian diri. Akan tetapi, sesuai dengan istilah dan konsep masing-masing memiliki penekanan yang berbeda-beda. Penjelasan secara lebih rinci adalah sebagaimana dijelaskan berikut ini.

1) Penyesuaian Diri Sebagai Adaptasi *(Adaptation)*

Dilihat dari latar belakang perkembangannya, pada mulanya penyesuaian diri diartikan sama dengan adaptasi *(adaptation).* Padahal adaptasi ini pada umumnya lebih mengarah pada penyesuaian diri dalam arti fisik, fisiologis, atau biologis. Misalnya, seseorang yang pindah tempat dari daerah panas ke daerah dingin harus beradaptasi dengan iklim yang berlaku di daerah dingin tersebut. Dengan demikian, dilihat dari sudut pandang ini, penyesuaian diri ini cenderung diartikan sebagai usaha

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mempertahankan diri secara fisik *(self-maintenance* atau *survival).* Oleh sebab itu, jika penyesuaian diri hanya diartikan sama dengan usaha mempertahankan diri maka hanya selaras dengan keadaan fisik saja, bukan penyesuaian dalam arti psikologis. Akibatnya, adanya kompleksitas kepribadian individu serta adanya hubungan kepribadian individu dengan lingkungan menjadi terabaikan. Padahal, dalam penyesuaian diri sesungguhnya tidak sekedar penyesuaian fisik, melainkan yang lebih kompleks dan lebih penting lagi adalah adanya keunikan dan keberbedaan kepribadian individu dalam hubungannya dengan lingkungan.

2) Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas *(conformity)*

Ada juga penyesuaian diri diartikan sama dengan penyesuaian yang mencakup konformitas terhadap suatu norma. Pemaknaan penyesuaian diri seperti ini pun terlalu banyak membawa akibatt lain. Dengan memaknai penyesuaian diri sebagai usaha konformitas, menyiratkan bahwa disana individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial, maupun emosional. Dalam sudut pandang ini, individu selalu diarahkan kepada tuntutan konformitas dan terancam akan tertolak dirinya manakala perilakunya tidak sesuai dengan norma-norma yang berlaku.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Keragaman pada individu menyebabkan penyesuaian diri tidak dapat dimaknai sebagai usaha konformitas. Misalnya, pola perilaku pada anak-anak berbakat atau anak-anak genius ada yang tidak berlaku dan tidak dapat diterima oleh anak-anak berkemampuan biasa. Namun demikian, tidak dapat dikatakan bahwa mereka tidak mampu menyesuaikan diri. Norma-norma sosial dan budaya kadang-kadang terlalu kaku dan tidak masuk akal untuk dikenakan pada anak-anak berbakat. Selain itu, norma yang berlaku pada suatu budaya tertentu tidak sama dengan norma pada budaya lainnya sehingga tidak mungkin merumuskan serangkaian prinsip-prinsip penyesuaian diri berdasarkan budaya yang dapat diterima secara universal. Dengan demikian, konsep penyesuaian diri sesungguhnya bersifat dinamis dan tidak dapat disusun berdasarkan konformitas sosial.

3) Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan *(mastery)*

Sudut pandang berikutnya adalah bahwa penyesuaian diri dimaknai sebagai usaha penguasaan *(mastery)*, yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan, dan frustasi tidak terjadi. Dengan kata lain, penyesuaian diri diartikan sebagai kemampuan penguasaan dalam mengembangkan diri sehingga dorongan, emosi, dan kebiasaan menjadi terkendali dan terarah. Hal itu juga berarti penguasaan dalammemiliki kekuatan-kekuatan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terhadap lingkungan, yaitu kemampuan menyesuaikan diri dengan realitas berdasarkan cara-cara yang baik, akurat, sehat, dan mampu bekerja sama dengan orang lain secara efektif dan efisien, serta mampu memanipulasi faktor-faktor lingkungan sehingga penyesuaian diri dapat berlangsung dengan baik.

Namun demikian, pemaknaan penyesuaian diri sebagai penguasaan *(mastery)* mengandung kelemahan, yaitu menyamaratakan semua individu. Padahal, kapasitas individu antara satu orang dengan yang lain tidak sama. Ada keterbatasan-keterbatasan tertentu yang dihadapi oleh individu. Oleh sebab itu, perlu dirumuskan prinsip-prinsip penting mengenai hakikat penyesuaian diri, yaitu sebagai berikut.

(a) Setiap individu memiliki kualitas penyesuaian diri yang berbeda.

(b) Penyesuaian diri sebagian besar ditentukan oleh kapasitas internal atau kecenderungan yang telah dicapainya.

(c) Penyesuaian diri juga ditentukan oleh faktor internal dalam hubungannya dengan tuntutan lingkungan individu yang bersangkutan.

Dengan demikian, semakin tampak bahwa penyesuaian diri dilihat dari pandangan psikologis pun memliki makna yang beragam. Hanya sedikit saja kualitas penyesuaian diri yang dapat didentifikasi. Selain itu, kesulitan lain yang muncul adalah bahwa penyesuaian diri tidak dapat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dinilai baik atau buruk, melainkan semata-mata hanya menunjuk kepada cara bereaksi terhadap tuntutan internal atau situasi eksternal. Hanya saja, reaksi yang dipandang memuaskan, efektif, dan efisien seringkali diartikan sebagai penyesuaian diri yang baik. Sebaliknya, reaksi yang tidak memuaskan, tidak efektif, dan tidak efisien seringkali diartikan sebagai penyesuaian diri yang kurang baik, buruk, atau dikenal dengan istilah "malasuai" (*maladjustment).*

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa *penyesuaian diri* yaitu sebagai suatu proses yang mencakup respons-respons mental dan behavioral yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.[57]

Kemampuan penyesuaian diri yang baik akan memberikan sumbangan besar untuk mendukung kesuksesan seseorang karena di dalamnya terdapat aspek-aspek yang menentukan seseorang mencapai kesuksesan. Kemampuan beradaptasi dan penyesuaian diri terhadap lingkungan dan budaya yang berbeda mendorong seseorang untuk memecahkan permasalahan dalam konteks-konteks tertentu, memiliki kecakapan untuk memilih tindakan-tindakan yang sesuai, serta memiliki kesadaran yang mendalam atas segala konsekuensi semua tindakannya,

[57] Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT Bumi Askara, 2012), hal. 173-175.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

baik yang berhubungan dengan harapan sendiri, masyarakat luas terutama berkenaan dengan norma-norma yang berlaku pada lingkungannya. Dengan kata lain individu yang memiliki kemampuan penyesuaian diri akan paham bagaimana harus bersikap dan berperilaku pada posisinya. Artinya orang yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang tinggi akan mampu memahami siapakah dirinya, di mana tempatnya, harmonis dalam berinteraksi dengan orang lain, dan selaras dengan lingkungannya. Kaitannya dengan penyesuaian diri, Suherman. AS, mengemukakan bahwa individu yang memiliki kemampuan penyesuaian diri akan selalu memilih tindakannya dengan: (1) konsisten pada nilai-nilai yang dimiliki, (2) dalam interaksi dengan orang lain akan: (a) menyenangi dan menghargai orang lain tanpa prasangka, (b) terbebas dari rasa takut dan cemas, (c) menyadari kekurangan-kekurangan dirinya dengan mengusung kebesaran Allah, (d) tidak terlalu tergantung pada orang lain, (e) pemberani dan bertanggung jawab, (f) menggunakan ekspresi tubuh dengan tepat, dan (g) amanah dalam menerima kepercayaan.[58]

b. Proses Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri menurut Schneiders setidaknya melibatkan tiga unsur, yaitu:

1) motivasi,

[58] Ulfah, Program Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Terhadap Keragaman Budaya, *Jurnal Penelitian Pendidikan Terdepan dalam Berkarya*, Vol. 11. No: 2 Oktober (Bandung: LPPM UPI, 2012), hal. 88-89.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) sikap terhadap realitas, dan

3) pola dasar penyesuaian diri,

Tiga unsur di atas akan mewarnai kualitas proses penyesuaian diri individu.

(a) Motivasi dan Proses Penyesuaian Diri

Faktor motivasi dapat dikatakan sebagai kunci untuk memahami proses penyesuaian diri. Motivasi, sama halnya dengan kebutuhan, perasaan, dan emosi merupakan kekuatan internal yang menyebabkan ketegangan dan ketidakseimbangan dalam organisme. Ketegangan dan ketidakseimbangan merupakan kondisi yang tidak menyenangkan karena sesungguhnya kebebasan dari ketegangan dan kesimbangan dari kekuatan-kekuatan internal lebih wajar dalam organisme apabila dibandingkan dengan kedua kondisi tersebut. Ini sama dengan konflik dan frustasi yang juga tidak menyenangkan, berlawanan, dengan kecenderungan organisme untuk meraih keharmonisan internal, ketentraman jiwa,dan kepuasan dari pemenuhan kebutuhan dan motivasi. Ketegangan dan ketidakseimbangan memberikan pengaruh kepada kekacauan perasaan patologis dan emosi yang berlebihan atau kegagalan mengenal pemuasan kebutuhan secara sehat karena mengalami frustasi dan konflik.

Respons penyesuaian diri, baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya organisme untuk mereduksi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara keseimbangan yang lebih wajar. Kualitas respons, apakah itu sehat, efisien, merusak, atau patologis ditentukan terutama oleh kualitas motivasi, selain juga hubungan individu dengan lingkungan.

(b) Sikap terhadap Realitas dan Proses Penyesuaian Diri

Berbagai aspek penyesuaian diri ditentukan oleh sikap dan cara individu bereaksi terhadap manusia di sekitarnya, benda-benda, dan hubungan-hubungan yang membentuk realitas. Secara umum, dapat dikatakan bahwa sikap yang sehat terhadap realitas dan kontak yang baik terhadap realitas itu sangat diperlakukan bagi proses penyesuaian diri yang sehat. Beberapa perilaku seperti sikap antisosial, kurang berminat terhadap hiburan, sikap bermusuhan, kenakalan, dan semuanya sendiri, semuanya itu sangat mengganggu hubungan antara penyesuaian diri dengan realitas.

Berbagai tuntutan realitas, adanya pembatasan, aturan, dan norma-norma menuntut individu untuk terus belajar menghadapi dan mengatur suatu proses ke arah hubungan yang harmonis sntara tuntutan internal yang dimanifestasikan dalam bentuk sikap dengan tuntutan eksternal dari realitas. Jika individu tidak tahan terhadap tuntutan-tuntutan itu, akan muncul situasi konflik, tekanan, dan frustasi. Dalam situasi seperti itu, organisme didorong untuk mencari perbedaan perilaku yang memungkinkan untuk membebaskan diri dari ketegangan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(c) Pola Dasar Proses Penyesuaian Diri

Dalam penyesuaian diri sehari-hari terdapat suatu pola dasar penyesuaian diri. Misalnya, seorang anak membutuhkan kasih sayang dari orang tuanya yang selalu sibuk. Dalam situasi itu, anak akan frustasi dan berusaha menemukan pemecahan yang berguna mengurangi ketegangan antara kebutuhan akan kasih sayang dengan frustasi yang dialami. Boleh jadi, suatu saat upaya yang dilakukan itu mengalami hambatan. Akhirnya dia akan beralih kepada kegiatan lain untuk mendapat kasih sayang yang dibutuhkannya, misalnya dengan mengisap-isap ibu jarinya sendiri. Demikian juga pada orang dewasa, akan mengalami ketegangan dan frustasi karena terhambatnya keinginan memperoleh kasih sayang, memperoleh anak, meraih prestasi, dan sejenisnya. Untuk itu, dia akan berusaha mencari kegiatan yang dapat mengurangi ketegangan yang ditimbulkan sebagai akibat tidak terpenuhi kebutuhannya.

Sesuai dengan konsep dan prinsip-prinsip penyesuaian diri yang ditujukan kepada diri sendiri, orang lain, maupun lingkungannya maka proses penyesuaian diri menurut Sunarto, dapat ditujukan sebagai berikut.

(1) Mula-mula individu, di satu sisi, merupakan dorongan keinginan untuk memperoleh makna dan eksistensi dalam kehidupannya dan di sisi lain mendapat peluang atau tuntutan dari luar dirinya sendiri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(2) Kemampuan menerima dan menilai kenyataan lingkungan di luar dirinya secara obyektif sesuai dengan pertimbangan-pertimbangan rasional dan perasaan.

(3) Kemampuan bertindak sesuai dengan potensi kemampuan yang ada pada dirinya dan kenyataan obyektif di luar dirinya.

(4) Kemampuan bertindak secara dinamis, luwes, dan tidak kaku sehingga menimbulkan rasa aman tidak dihantui oleh kecemasan atau ketakutan.

(5) Dapat bertindak sesuai dengan potensi-potensi positif yang layak dikembangkan sehingga dapat menerima dan diterima lingkungan, tidak disingkirkan oleh lingkungan maupun menentang dinamika lingkungan.

(6) Rasa hormat pada sesama manusia dan mampu bertindak toleran, selalu menunjukkan perilaku hormat sesuai dengan harkat dan mertabat manusia, serta dapat mengerti dan menerima keadaan orang lain meskipun sebenarnya kurang serius dengan keadaan dirinya.

(7) Kesanggupan merespons frustasi, konflik, dan stres secara wajar, sehat, dan profesional, dapat mengontrol dan mengendalikannya sehingga dapat memperoleh manfaat tanpa harus menerima kesedihan yang mendalam.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(8) Kesanggupan bertindak secara terbuka dan sanggup menerima kritik dan tindakannya dapat bersifat murni sehingga sanggup memperbaiki tindakan-tindakan yang sudah tidak sesuai lagi.

(9) Dapat bertindak sesuai dengan norma yang dianut oleh lingkungannya serta selaras dengan hak dan kewajibannya.

(10) Secara positif ditandai oleh kepercayaan terhadap diri sendiri, orang lain, dan segala sesuatu di luar dirinya sehingga tidak pernah merasa tersisih dan kesepian.[59]

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri

Manusia dalam kehidupannya selalu berusaha mengadakan penyesuaian diri baik secara sadar maupun tidak sadar. Dalam usahanya itu setiap orang mempunyai perbedaan dalam cara menyesuaikan diri, ada yang mudah mendapatkan penyesuaian diri dengan lingkungan barunya, dapat berinteraksi dengan baik terhadap orang lain dari berbagai kalangan tetapi ada pula individu yang mengalami kesulitan bila menghadapi lingkungan baru, kurang peka terhadap masalah dalam lingkungannya dan lain-lain. Hal ini tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri seseorang. Menurut Zakiah Darajat faktor-faktor tersebut antara lain:

1) Frustasi

Adalah suatu proses yang menyebabkan orang yang merasakan adanya hambatan, rintangan terhadap terpenuhinya kebutuhan.

[59] Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT Bumi Askara, 2012), hal. 176-178.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Frustasi disebabkan tanggapan terhadap situasi yang dipengaruhi oleh kepercayaan kepada diri sendiri dan kepercayaan dari orang lain serta kepercayaan kepada lingkungan.

2) Konflik

Adalah terdapatnya dua macam dorongan atau lebih yang berlawanan dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang sama.

3) Kecemasan

Adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang mengalami frustasi dan konflik atau pertentangan batin. Orang yang menderita kecemasan *(anxiety)* terus menerus dalam ketakutan dan kecemasan sungguhpun tidak ada rangsangan yang spesifik, ada saja yang mencemaskan dan hampir setiap kejadian menyebabkan rasa takut dan cemas.[60]

Faktor-faktor di atas dapat memburuk dengan kondisi seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya, maka dari itu faktor-faktor yang menyebabkan seperti frustasi, konflik, kecemasan tersebut supaya dicegah atas di atasi dengan segera.

Berbicara tentang penyesuaian diri, maka hal ini akan mengarah pada *Well adjustment* dan *Mall adjustment. Well adjustment* adalah keberhasilan individu dalam perkembangannya. Sedangkan *Mall adjustment* adalah kegagalan dalam penyesuaian diri dan hal ini akan mengganggu perkembangan kepribadiannya. Moh

[60] Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1975), hal.28.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Surya mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri meliputi:

(a) Kondisi jasmani yang terdiri dari pembawaan, susunan jasmaniah, susunan saraf, kelenjar otot kesehatan dan sebagainya.

(b) Perkembangan dan kematangan, terutama kematangan intelektual, sosial dan emosional.

(c) Penentu psikologis yang meliputi pengalaman belajar, pembiasaan determinasi diri, frustasi dan konflik.

(d) Kondisi lingkungan terutama rumah, keluarga dan sekolah.

(e) Penentu kultur (budaya) dan agama.[61]

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri tersebut meliputi faktor eksternal dan internal yang terdapat pada individu itu sendiri. Penyesuaian diri dipandang berhasil apabila penyesuaian diri itu mempunyai kualitas dan efesiensi yang tinggi. Ada empat kriteria yang digunakan untuk menilai berhasil tidaknya penyesuaian diri yaitu:

(1) Kepuasan psikis

Keberhasilan penyesuaian diri akan ditandai adanya kepuasan psikis, sebaliknya apabila gagal akan menimbulkan perasaan kecewa, gelisah, lesu dan sebagainya.

(2) Efesiensi Kerja

[61] Muh Surya, *kesehatan mental* (Bandung: IKIP Bandung, 1985), hal. 16.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Penyesuaian diri yang berhasil akan tampak pada proses kerjanya yang efisien misalnya: siswa yang berhasil dalam belajarnya.

(3) Gejala-gejala psikis

Penyesuaian diri yang gagal akan tampak pada keadaan fisik seseorang misalnya: pusing, mual, sakit perut, dan sebagainya. Sedangkan bagi yang berhasil tidak akan berpengaruh pada kesehatan fisiknya.

(4) Penerimaan Sosial

Penyesuaian diri yang berhasil akan menimbulkan reaksi setuju dari mesyarakat, begitu pula sebaliknya akan menimbulkan sikap tidak setuju dari masyarakat.[62]

Penyesuaian diri yang baik adalah apabila seseorang sunyi dari goncangan jiwa yang bermacam-macam, ia mampu menghadapi kesukaran dengan cara objektif serta berpengaruh untuk hidup, serta menikmati kehidupannyya yang stabil, merasa tenang, tertarik untuk bekerja keras dan berprestasi.[63]

d. Penyesuaian Diri yang Baik

Seseorang dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik *(well adjusted person)* jika mampu melakukan respons-respons yang matang, efisien, memuaskan, dan sehat. Dikatakan efisien artinya mampu melakukan respons dengan mengeluarkan tenaga dan waktu sehemat

[62] Abu Ahmad, *Sosiologi Pendidikan* (Surabya: Bina Ilmu, 1982), hal. 141.
[63] Fahmi Mustafa, *Penyesuaian Diri Pengertian, dan Peranannya dalam Kesehatan Mental* (Jakarta: Bulan Bintang), hal. 96.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mungkin. Dikatakan sehat artinya bahwa respons-respons yang dilakukannya sesuai dengan hakikat individu, lembaga, atau kelompok antar individu, dan hubungan antar individu dengan penciptaannya. Bahkan, dapat dikatakan bahwa sifat sehat ini adalah gambaran karakteristik yang paling menonjol untuk melihat atau menentukan bahwa suatu penyesuaian diri itu dikatakan baik.

Dengan demikian, orang yang dipandang mempunyai penyesuaian diri yang baik adalah individu yang telah belajar bereaksi terhadap dirinya dan lingkungannya dengan cara-cara yang matang, efisien, memuaskan, dan sehat, serta dapat mengatasi konflik mental, frustasi, kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengembangkan perilaku simptomatik dan gangguan psikosomatik yang mengganggu tujuan-tujuan moral, sosial, agama, dan pekerjaan. Orang seperti itu mampu menciptakan dan mengisi hubungan antar pribadi dan kebahagiaan timbal balik yang mengandung realisasi dan perkembangan kepribadian secara terus menerus.[64]

Seorang ahli lainnya E. Hurlock memberikan perumusan tentang penyesuaian diri secara lebih umum. Ia mengatakan bahwa bilamana seseorang mampu menyesuaiakan diri terhadap kelompoknya, dan ia memperlihatkan sikap serta tingkah laku yang menyenangkan, berarti ia diterima oleh kelompok atau lingkungannya. Dengan perkataan lain,

[64] Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT Bumi Askara, 2012), hal. 176.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

orang itu mampu menyesuaiakan diri dengan baik terhadap lingkungannya.

Ia memberikan 4 kriteria sebagai ciri penyesuaian diri yang baik, yaitu:

1. melalui sikap dan tingkahlaku yang nyata (*overt performance*) yang diperlihatkan anak sesuai dengan norma yang berlaku di dalam kelompoknya. berarti anak dapat memenuhi harapan dari anggota kelompoknya dan ia diterima menjadi anggota kelompok tersebut.
2. apabila anak dapat menyesuaikan diri dengan setiap kelompok yang dimasukinya.
3. pada penyesuaian diri yang baik, anak memperlihatkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, mau ikut berpartisipasi dan dapat menjalankan perannya dengan baik sebagai anggota kelompoknya.
4. ada rasa puas dan bahagia karena dapat turut mengambil bagian dalam aktivitas kelompoknya ataupun dalam hubungannya dengan teman atau orang dewasa.

Dalam kehidupan sehari-hari, ternyata tidak setiap anak dapat menyesuaiakan diri dengan baik terhadap lingkungannya. Mereka bisa menjadi anak yang miskin kepribadiannya ataupun kehidupan sosialnya, merasa tidak bahagia dan mengalami kesukaran dalam mengatasi masalah yang timbul. Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan anak penyesuaian diri antara lain:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Tergantung dimana anak itu dibesarkan, yang dimaksudkan disini ialah kehidupan di dalam keluarga. Bila anak dididik oleh orangtuanya secara otoriter dan kekerasan, maka kelak kalau ia dewasa, anak seringkali merasa dendam dengan tokoh otoriter yang dijumpainya dalam masyarakat. Ia mengalami kesukaran dengan orang lain yang memperlihatkan sikap otoriter kepadanya. Lain halnya dengan orangtuanya, seringkali memperlihatkan sikap dan perasaan kurang peduli terhadap orang lain.

b. Kesulitan lain terjadi karena anak tidak memperoleh model yang baik di rumahnya terutama dari orang tuanya. Orang tua seharusnya memberikan contoh yang baik ternyata seringkali bersikap dan bertingkah laku agresif, kehidupan emosi yang cepat marah dan sebagainya. Biasanya anak-anak yang merupakan hasil kerluarga tersebut, akan mengalami kesukaran dalam hubungan dengan orang lain di luar rumah.[65]

Masa remaja yaitu suatu masa peralihan dari dunia anak kedunia dewasa. Perubahan-perubahan fisik yang secara hebat dialami oleh anak ketika mulai memasuki masa remaja menimbulkan permasalahan yang sangat majemuk dan seringkali menimbulkan masalah-masalah bagi orang tua atau orang dewasa yang

[65]Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2008), hal. 93-95.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berhubungan dengan kehidupan remaja, misalnya di sekolah atau di perkumpulan-perkumpulan.[66]

Suatu analisis yang cermat mengenal semua aspek perkembangan dalam masa remaja, yang secara global berlangsung antara umur 12 dan 21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun: masa remaja awal, 15-18 tahun: masa remaja pertengahan, 18-21 tahun: masa remaja akhir, akan mengemukakan banyak faktor yang masing-masing perlu mendapat tinjauan tersendiri.[67]

Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja yang berada dalam fase perkembangan masa remaja madya dan remaja akhir adalah memiliki ketrampilan sosial *(social skill)* untuk dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari. Keterampilan keterampilan sosial tersebut meliputi kemampuan berkomunikasi, menjalin hubungan dengan orang lain, menghargai diri sendiri dan orang lain, mendengarkan pendapat atau keluhan dari orang lain, memberi atau menerima *feedback*, memberi atau menerima kritik, bertindak sesuai norma dan aturan yangberlaku, dsb. Apabila keterampilan sosial dapat dikuasai oleh remaja pada fase tersebut maka ia akan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Hal ini berarti pula bahwa sang remaja

[66] Singgih D. Gunarsa, *Dasar dan Teori Perkembangan Anak* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2003), hal. 60.

[67] F.J.Monks, A.M.P. Knoers, *Ontwikkelings Psychologie*, diterjemahkan oleh Siti Rahayu Haditono, *Psikologi Perkembangan* (Yogyakarta: GADJAH MADA UNIVERSITY PRESS, 2006), hal 262.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tersebut mampu mengembangkan aspek psikososial dengan maksimal.[68]

Berbicara faktor lingkungan sebagai variabel yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri sudah tentu meliputi lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

1) Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga merupakan lingkungan utama yang sangat penting atau bahkan tidak ada yang lebih penting dalam kaitannya dengan penyesuaian diri individu. Unsur-unsur di dalam keluarga, seperti konstelasi keluarga, interaksi orang tua dengan anak, interaksi antar anggota keluarga, peran sosial dalam keluarga, karakteristik anggota keluarga, kekohesifan keluarga, dan gangguan dalam keluarga akan berpengaruh terhadap penyesuaian diri individu anggotanya. Dalam konstelasi keluarga yang memiliki organisasi keluarga yang kompleks dan menuntut para anggotanya menyesuaikan perilakunya terhadap hak dan harapan anggota keluarga yang lain akan sangat mendukung bagi perkembangan penyesuaian diri individu yang ada di dalamnya. Namun, di sisi lain ada juga pengaruh negatifnya, yaitu dapat meningkatkan proses persaingan, kecemburuan sosial, agresifitas, atau bahkan ada yang mengarah kepada permusuhan jika tidak dikelola dengan baik. Pengaruh

[68] Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2006), hal. 95-96.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konstelasi keluarga juga tergantung pada faktor-faktor lain, seperti sikap dan harapan orang tua yang secara jelas direfleksikan dalam peranan yang diciptakan orang tua terhadap anaknya. Kekohesifan keluarga atau gangguan keluarga juga dapat memengaruhi penyesuaian diri individu karena kekohesifan maupun gangguan keluarga akan menciptakan iklim psikologis dalam kehidupan keluarga. Ada sejumlah karakteristik menonjol dalaminteraksi orang tua dengan anak yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri, yaitu sebagai berikut.

(a) Penerimaan *(acceptance)*

Penerimaan orang tua terhadap anaknya yang diwujudkan dalambentuk perhatian, kehangatan, kasih sayang, akan memberikan sumbangan yang berarti bagi berkembangnya penyesuaian diri yang baik pada anak. Sebaliknya, penolakan orang tua terhadap anak juga akan berpengaruh negatif terhadap perkembangan penyesuaian diri pada anak.

(b) Identifikasi *(Identification)*

Anak memilih kecenderungan untuk mengidentifikasi dirinya terhadap pola sikap dan perilaku orang tuanya. Proses identifikasi ini sangat berpengaruh terhadapperkembangan penyesuaian diri anak. Jika orang tua dapat dijadikan model

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

identifikasi yangbaik, akan berpengaruh positif pula terhadap perkembangan penyesuaian diri anak.

(c) Idealisasi *(Idealization)*

Idealisasi merupakan suatu bentuk proses identifikasi yang bersifat lebih mendalam. Proses idealisasi diwujudkan dalambentuk mengidealkan sosok salah satu dari kedua orang tuanya yang dipilih, baik dalam cara berfikir, bersikap, maupun berperilaku. Jika identifikasi memengaruhi perkembangan penyesuaian diri, idealisasi sebagai suatu bentuk identifikasi yang bersifat mendalam juga sangat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri anak.

(d) Identifikasi negatif *(nagative identification)*

Proses ini muncul jika anak justru mengidentifikasi sifa-sifat negatif dari orang tuanya. Jika ada tanda-tanda bahwa proses identifikasi negatif yang justru berkembang pada anak, harus segera dilakukan pencegahan karena akan mengganggu perkembangan penyesuaian diri ke arah yang baik. Satu cara yang amat efektif untuk mencegah timbulnya identifikasi negatif ini adalah orang tua harus berusaha semaksimal mungkin menghilangkan sifat-sifat negatifnya. Jika masih sulit menghilangkan sifat-sifat negatif, diusahakan tidak sampai memperhatikan sifat-sifat negatif itu di depan anaknya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(e) Identifikasi menyilang *(cross identification)*

Identifikasi menyilang adalah identifikasi yang dilakukan oleh anak kepada orang tuanya yang berlawanan jenis. Menurut Schneiders, adalah bahwa perilaku homoseksual dan lesbi merupakan akibat fatal dari proses identifikasi menyilang pada anak yang tidak segera dicegah atau diluruskan.

(f) Tindakan hukuman dan displin yang terlalu keras *(punishment and overdisclipline)*

Pemberian hukuman dan disiplin yang terlalu keras juga berakibat kurang baik terhadap perkembangan penyesuaian diri anak karena dapat menimbulkan perasaan terancam, tidak aman, atau bahkan merasa turun harkat dan martabat kemanuusiaannya. Oleh karena itu, penerapan hukuman dan displin menurut keterampilan orang tua agar dilakukan dengan bijaksana dan memberikan iklim yang menimbulkan afeksi penghargaan.

(g) Kecemburuan dan kebencian *(jealousy and hatred)*

Kecemburuan dan kebencian biasanya muncul karena pemberian hukuman dan pengaturan kedisiplinan yang terlalu keras sehingga mengakibatkan anak membenci orang tua dan orang tua membenci anak. Padahal, sesungguuhnya anak sangat membutuhkan perhatian,rasa aman, perasaan ingin

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memiliki, dan dimiliki, serta penghargaan. Kebutuhan-kebutuhan ini tidak akan terpenuhi jika suasana kebencian, kecemburuan, penolakan orang tua justru berkembangan di dalam keluarga. Kondisi seperti ini akan berpengaruh tidak baik terhadap perkembnagan penyesuaian diri anak.

(h) Pemanjaan dan perlindungan yang berlebihan *(overindulgence and over-protection)*

Pemanjaan dan perlindungan yang berlebihan secara sepintas seolah-olah memberikan perasaan aman terhadap anak, tetapi sesungguhnya secara psikologis yang sifatnya mendasar justru menimbulkan perasaaan tidak aman, kecemburuan, gugup, kurang percaya diri, dan jenis-jenis kesulitan lainnya dalam penyesuaian diri.

(i) Penolakan *(rejection)*

Penolakan orang tua terhadap anak merupakan pengalaman yang paling tidak mengenakkan, sangat menguntungkan, dan bahkan dapat merusak anak. Dengan penolakan orang tua, anak akan merasa dirinya tidak berharga, tidak berguna, tidak bermartabat, meskipun sebenarnya ingin atau bahkan sudah berbuat sebaik-baiknya menurut ukuran mereka. Perasaan seperti itu akan sangat berpengaruh tidak baik terhadap perkembangan penyesuaian diri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Lingkungan Sekolah

Sebagaimana lingkungan keluarga, lingkungan sekolah juga dapat menjadi kondisi yang memingkinkan berkembangnya atau terhambatnya proses perkembangan penyesuaian diri. Pada umumnya, sekolah dipandang sebagai media yang sangat berguna untuk memengaruhi kehidupan dan perkembangan intelektual, sosial, nilai-nilai, sikap, dn moral siswa. Oleh sebab itu, proses sosialisasi yang dilakukan melalui iklim kehidupan sekolah yang diciptakan oleh guru dalam interaksi edukatifnya sangat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri anak.

3) Lingkungan Masyarakat

Karena keluarga dan sekolah itu berada di dalam lingkungan masyarakat, lingkungan masyarakat juga menjadi faktor yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri. Konsistensi nilai-nilai, sikap, aturan-aturan,norma, moral, dan perilaku masyarakat akan diidentifikasi oleh individu yang berada dalam masyarakat tersebut sehingga akan berpengaruh terhadap proses perkembangan penyesuaian dirinya. Kenyataan menunjukkan bahwa tidak sedikit kecenderungan ke arah penyimpangan perilaku dan kenakalan remaja, sebagai salah satu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bentuk penyesuaian diri yang tidak baik, berasal dari pengaruh lingkungan masyarakat.[69]

E. Hurlock menemukan 3 bentuk cara berkawan pada anak-anak:

(a) Orang-orang yang berkawan atau bergaul dengan anak –anak hanya dengan melihat atau mendengarkan perkataan-perkataan mereka tanpa melakukan interaksi langsung dengan mereka.

(b) Teman sebaya adalah bentuk kedua, yaitu teman dimana mereka biasa bermain dan melakukan aktivitas bersama-sama sehingga menimbulkan rasa senang bersama. Biasanya usia mereka sebaya dan juga dari jenis kelamin yang berbeda.

(c) Ialah yang disebut sebagai teman sesungguhnya, dalam pengertian dimana anak tidak saja ikut bermain bersama tetapi juga mengadakan komunikasi,memberikan pendapat dan saling mempercayai satu terhadap lainnya. Kebanyakan mereka menyenangi teman sebaya.[70]

[69]Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT Bumi Askara, 2012), hal. 185-189.

[70]Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2008), hal. 96-97.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Terapi Rasional Emotif dan Pelaksanaan Teori Schneiders

1. Pengertian dan Konsep Dasar

Rational Emotive Therapy atau Teori Rasional Emotif mulai dikembangan di Amerika pada tahun 1960-an oleh Albert Ellis, seorang Doktor dan Ahli dalam Psikologi Terapeutik yang juga seorang eksistensialis sekaligus seorang Neo Freudian. Menurut Ellis berpandangan bahwa RET merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku.[71]

Rasional emotive adalah teori yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti manusia bebas, berpikir, bernafas, dan berkehendak. Yang dimaksud dengan konseling RET atau yang lebih dikenal dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah konseling yang menekankan dan interaksi berfikir dan akan sehat *(rasional thingking)*, perasaan *(emoting)*, dan berperilaku *(acting)*. Bahwa teori ini menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam terhadap cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.

[71] Latipun, *Psikologi Konseling*, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2001, hal. 92.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pandangan pendekatan rasional emotif tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis : ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu *Antecedent event* (A), *Belief* (B), dan *Emotional consequence* (C). Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC.

a. *Antecedent event (A)* yaitu segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. Perceraian suatu keluarga, kelulusan bagi siswa, dan seleksi masuk bagi calon karyawan merupakan *antecendent* event bagi seseorang.
b. *Belief (B)* yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (*rational belief* atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrasional belief* atau iB). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan kerana itu menjadi prosuktif. Keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan ayau system berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan keran itu tidak produktif.
c. *Emotional consequence (C)* merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecendent event* (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

disebabkan oleh beberapa *variable* antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rB maupun yang iB.

Selain itu, Ellis juga menambahkan D, E dan F untuk rumus ABC ini. Seorang terapis harus melawan *(dispute; D)* keyakinan-keyakinan irasional itu agar konselinya bisa menikmati dampak-dampak *(effects; E)* psi-kologis positif dari keyakinan-keyakinan yang rasional. Sehingga lahir perasaan *(feelings; F)* yaitu perangkat perasaan yang baru, dengan demikian kita tidak akan merasa tertekan, melainkan kita akan merasakan segala sesuatu sesuai dengan situasi yang ada. Teori pendekatan DEF dari ellis jika digambarkan dalam bentuk bagan adalah demikian: *D (disputing intervention) E (effect) F (new Feeling)*

1) D adalah yang meragukan atau membantah. Pada isensinya merupakan aplikasi dari metode ilmiah untuk menolong konseli membantah keyakinan irasional. Ellis dan Bernard melukiskan tiga komponen dari proses membantah ini:

   Pertama: konseli belajar cara mendeteksi keyakinan irrasional mereka, terutama kemutlakan seharusnya dan harus, sifat berlebihan, dan pelecehan pada diri sendiri.

   Kedua: konseli memperdebatkan keyakinan yang disfungsional itu dengan belajar cara mempertanyakan semua itu secara logis dan empiris dan dengan sekuat tenaga mempertanyakan kepada diri sendiri serta berbuat untuk tidak mempercayainya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ketiga: konseli belajar untuk mendiskriminasikan keyakinan yang irasional dan rasional.

2) E adalah falsafah efektif, yang memiliki segi praktis. Falsafah rasional yang baru dan efektif terdiri dari menggantikan yang tidak pada tempatnya dengan yang cocok. Apabila itu berhasil maka akan tercipta F atau *new feeling*

3) F adalah perangkat perasaan yang baru. Kita tidak lagi merasakan cemas yang sungguh-sungguh, melainkan kita mengalami segala sesuatu sesuai dengan situasi yang ada.[72]

2. Tujuan Terapeutik

Ellis menunjukkan bahwa banyak jalan yang digunakan dalam TRE yang diarahkan pada satu tujuan utama, yaitu : "meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri dari konseli dan membantu konseli untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik". Tujuan psikoterapis yang lebih baik adalah menunjukkan kepada konseli bahwa verbalisasi-verbalisasi diri merka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.[73]

Ringkasnya, proses terapeutik terdiri atas penyembuhan irasionalitas dengan rasionalitas. Karena individu pada dasarnya adalah makhluk rasional dan karena sumber ketidakbhagiaannya adalah irasionalitas, maka individu bisa mencapai kebahagiaan dengan belajar

[72] Latipun, *Psikologi Konseling*, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2001, hal. 93-94.

[73] Latipun, *Psikologi Konseling*, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2001, hal. 95.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berpikir rasional. Proses terapi, karenanya sebagian besar adalah proses belajar-mengajar. Menghapus pandangan hidup konseli yang mengalahkan diri dan membantu konseli dalam memperoleh pandangan hidup yang lebih toleran dan rasional.

Tujuan dari *Rational Emotive Theory* adalah:[74]

a. Memperbaiki dan mengubah segala perilaku yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar konseli dapat mengembangkan dirinya.
b. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.
c. Untuk membangun *Self Interest, Self Direction, Tolerance, Acceptance of Uncertainty, Fleksibel, Commitment, Scientific Thinking, Risk Taking, dan Self Acceptance* Konseli.

3. Prinsip-prinsip dalam Terapi Rasional Emotif[75]

Aktifitas-aktifitas *therapeutic* utama Terapi Rasional Emotif dilaksanakan dengan satu maksud utama, yaitu : membantu konseli untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis sebagai penggantinya. Sasarannya adalah menjadikan konseli menginternalisasi suatu filsafat hidup yang rasional sebagaimana dia menginternalisasi keyakinan-keyakinan dagmatis yang rasional dan takhayul yang berasal dari orang tuanya maupun dari kebudayaannya.

[74] Garald Corey, *teori dan praktek konseling dan psikoterapi,* Bandung: Refika Aditama, 2010, hal. 65.

[75] Garald Corey, *teori dan praktek konseling dan psikoterapi,* Bandung: Refika Aditama, 2010, hal. 66.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Untuk mencapai tujuan tersebut di atas, terapis memiliki tugas-tugas yang spesifik yaitu :

a. Mengajak konseli untuk berpikir tentang beberapa gagasan dasar yang irasional yang telah memotivasi banyak gangguan tingkah laku.
b. Menantang konseli untuk menguji gagasan-gagasannya.
c. Menunjukkan kepada konseli ketidaklogisan pemikirannya.
d. Menggunakan suatu analisis logika untuk meminimalkan keyakinan-keyakinan irasional konseli.
e. Menunjukkan bahwa keyakinan-keyakinan itu tidak ada gunanya dan bagaimana keyakinan-keyakinan akan mengakibatkan gangguan-gangguan emosional dan tingkah laku di masa depan.
f. Menggunakan absurditas dan humor untuk menghadapi irasionalitas pikiran konseli
g. Menerangkan bagaimana gagasan-gagasan yang irasional bisa diganti dengan gagasan-gagasan yang rasional yang memiliki landasan empiris, dan
h. Mengajari konseli bagaimana menerapkan pendekatan ilmiah pada cara bepiki sehingga konseli bisa mengamati dan meminimalkan gagasan-gagasan iasional dan kesimpulan-kesimpulan yang tidak logis sekaang maupun masa yang akan datang, yang telah mengekalkan cara-cara merasa dan berperilaku yang merusak diri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Teknik-Teknik dan Prosedur-Prosedur Utama[76]

Terapi realitas bisa ditandai sebagai terapi yang aktif secara verbal. Prosedur – prosedurnya difokuskan pada kekuatan-kekuatan dan potensi-potensi konseli yang dihubungkan dengan tingkah lakunya sekarang dan usahanya mencapai keberhasilan dalam hidup. Dalam membantu konseli untuk menciptakan identitas keberhasilan, teapis bisa menggunakan beberapa teknik sebagai berikut :

a. Terlibat dalam permainan peran dengan konseli.
b. Menggunakan humor.
c. Mengonfrontasikan konseli dan menolak dalih apapun.
d. Membantu konseli dalam merumuskan rencana-rencana yang sesifik bagi tindakan.
e. Bertindak sebagai model dan guru.
f. Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi.
g. Menggunakan "terapi kejutan vebal" atau sarkasme yang layak untuk mengkonfrontasikan konseli dengan tingkah lakunya yang tidak realistis.
h. Melibatkan diri dengan konseli dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif.

Manusia berfikir, berperasaan dan bertindak secara serentak. Kaitan yang begitu erat menyebabkan jika salah satu saja menerima gangguan

[76] Garald Corey, *teori dan praktek konseling dan psikoterapi*, Bandung: Refika Aditama, 2010, hal. 67-70.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

maka yang lain akan terlibat sama. Jika salah satu diobati sehingga sembuh, dengan sendirinya yang dua lagi akan turut terobati.

Atas pandangan itu, walaupun Terapi Rasional Emotif lebih menitik beratkan aspek kognitif dalam perawatan, tetapi aspek tingkah laku dan emosi turut diberi perhatian.

1) Teknik-Teknik Kognitif

Teknik-teknik kognitif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir konseli. Dewa Ketut menerangkan ada empat teknik besar dalam teknik-teknik kognitif :

(a) Teknik Pengajaran Dalam RET, konselor mengambil peranan lebih aktif dari pelajar. Teknik ini memberikan keleluasan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada konseli, terutama menunjukkan bagaimana ketidaklogikan berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada konseli tersebut.

(b) Teknik Persuasif meyakinkan konseli untuk mengubah pandangannya kerana pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Konselor langsung mencoba meyakinkan, mengemukakan pelbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh konseli itu adalah tidak benar.

(c) Teknik Konfrontasi Konselor menyerang ketidaklogikaan berfikir konseli dan membawa konseli ke arah berfikir yang lebih logik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(d) Teknik Pemberian Tugas Konselor memberi tugas kepada konseli untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan konseli bergaul dengan anggota masyarakat kalau mereka merasa dipencilkan dari pergaulan atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berfikir.

2) Teknik-Teknik Emotif

Teknik-teknik emotif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah emosi konseli. Antara teknik yang sering digunakan ialah:

(a) Teknik Sosiodrama. Memberi peluang mengekspresikan berbagai perasaan yang menekan konseli itu melalui suasana yang didramatisasikan sehingga konseli dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerakan dramatis.

(b) Teknik *'Self Modelling'*. Digunakan dengan meminta konseli berjanji dengan konselor untuk menghilangkan perasaan yang menimpanya. Dia diminta taat setia pada janjinya.

(c) Teknik *'Assertive Training'*. Digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan konseli dengan pola perilaku tertentu yang diinginkannya.

3) Teknik-Teknik Behavioristik

Teknik ini khusus untuk mengubah tingkah laku pelajar yang tidak diingini. Antara teknik ini ialah:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(a) Teknik *Reinforcement.* Mendorong konseli ke arah perilaku yang diingini dengan jalan memberi pujian dan hukuman. Pujian pada perilaku yang betul dan hukuman pada perilaku negatif yang dikekalkan.

(b) Teknik *Social Modelling.* Digunakan membentuk perilaku baru pada konseli melalui peniruan, pemerhatian terhadap Model Hidup atau Model Simbolik dari segi percakapan dan interaksi serta pemecahan masalah.

Berdasarkan kepada penjelasan teknik di atas, dapat dilihat bahwa teknik terapi Terapi Rasional Emotif ini bukan saja terbatas pada sisi konseling, tetapi juga berlaku di luar sesi konseling.

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Skripsi saudari Herni Sa'adah mahasiswi jurusan Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah tahun 2010 yang berjudul "Peran Bimbingan Pribadi Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Di Madrasah Aliyah Negeri Babat Lamongan". Penelitian ini bertitik tolak dari adanya permasalahan belum optimalnya pelayanan bimbingan dan belum adanya program khusus bimbingan pribadi sosial untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah, maka dikembangkanlah program bimbingan pribadi sosial untuk membantu individu agar dapat. menyesuaikan diri dengan baik dan terhindar dari timbulnya gejala-gejala yang salah suai. Berdasarkan hasil dari penelitian ini sebagian besar dari siswa kelas X memiliki kemampuan penyesuaian diri dalam kategori sedang, sehingga agar seluruh bidang bimbingan dapat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diberikan secara seimbang, peneliti mengembangkan program khusus bimbingan pribadi sosial untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.[77]

Skripsi Sri Haryati mahasiswi Bimbingan Konseling Islam tahun 2013 yang berjudul "Upaya Orang Tua dalam Membimbing Kemampuan Sosial Anak Homeschooling (Studi Kasus Pada Keluarga Nurdin Suyono)". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya keluarga Nurdin Suyono dalam membimbing kemampuan sosial Asyifa Arby Zamzami. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa upaya orang tua dalam membimbing kemampuan sosial anak *homeschooling* dilakukan dengan pembiasaan dan kemampuan sosial anak *homeschooling* tidak mengalami hambatan.[78]

Sedangkan skripsi Ruri Fitria Sari dengan judul "Penerapan Bimbingan Pribadi Sosial dalam Mengembangkan Kemampuan Penyesuaian Diri Anak Tunagrahita (Studi Kasus di Sekolah Luar Biasa / B-C kelas VII Siti Hajar Buduran Sidoarjo)". Anak tunagrahita adalahh anak yang memiliki kecerdasan intelektual (IQ) secara signifikan dibawah rata-rata normal. Akibat dari kondisi tersebut anak tunagrahita mengalami kesulitan dalam mengembangkan kemampuan penyesuaian diri. Dari adanya proses kegiatan bimbingan tersebut untuk melihat tingkat keberhasilan bimbingan, peneliti mengacu pada teknik kualitatif prosentase dan dapat dikategorikan bimbingan probadi sosial yang dilakukan di SLB /B-C Siti Hajar Buduran Sidoarjo dapat

---

[77] Herni Sa'adah, *"Peran Bimbingan Pribadi Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Di Madrasah Aliyah Negeri Babat Lamongan"* (Skripsi--Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, 2010).

[78] Sri Haryati, *"Upaya Orang Tua dalam Membimbing Kemampuan Sosial Anak Homeschooling (Studi Kasus Pada Keluarga Nurdin Suyono)"* (Skripsi--Universitas Islam Negeri Kalijaga, Yogyakarta, 2013).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membawa perubahan, hal ini sesuai hasil scor 70% bisa dikategorikan berhasil.[79]

[79] Ruri Fitria Sari *"Penerapan Bimbingan Pribadi Sosial dalam Mengembangkan Kemampuan Penyesuaian Diri Anak Tunagrahita (Studi Kasus di Sekolah Luar Biasa / B-C kelas VII Siti Hajar Buduran Sidoarjo)"* (Skripsi--Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, 2014).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id