BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam secara etimologis merupakan akronim dari istilah yang berasal dari bahasa Inggris dan bahasa Arab, Istilah dari bahasa Inggris Guidance and 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. Sedangkan dalam bahasa Arab dalam bentuk masdar yang secara harfiah berarti selamat, sentosa atau damai. Dari kata kerja sallama diubah menjadi bentuk aslama yang berarti berserah diri. Dengan demikian arti pokok Islam secara kebahasaan adalah ketundukan, keselamatan, dan kedamaian.[1]

Hakikat Bimbingan dan konseling Islam adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah dengan cara memberdayakan iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah SWT. Kepadanya untuk untuk mempelajari tuntutan

[1]Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya : Dakwah Digital Press, 2009), hal. 8-9

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

Allah dan Rasul-Nya agar fitrah yang ada pada individu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai dengan tuntunan Allah.[2]

Bimbingan Konseling Islam menurut Samsul Munir Amin ialah "*Proses pemberian bantuan terarah, kontinue dan sistematis kepada setiap individu (oleh konselor) agar ia (konseli) dapat mengembangkan potensi keagaman yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternaslisasikan nilai-nilai yang terkandung didalam AL-Qur'an dan Al-Hadits Rasulullajh SAW.*"[3]

Dapat diartikan pula, bahwa Bimbingan Konseling Islam ialah proses pemberian bantuan kepada individu terhadap eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.[4]

b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Adapun tujuan-tujuan dari bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut: [5]

1) Manusia dibekali dengan potensi akal, pendengaran, penglihatan dan hati serta petunjuk ilahiyah, sehingga seharusnya ia melaksanakan tugas-tugas keagamaan yang diberikan Allah kepada dirinya, sebagai kholifah, yaitu orang yang melaksanakan apa yang telah dilaksanakan genarasi sebelumnya, sekaligus sebagai *abdullah* yaitu penyembah Allah. Dalam konsep Al-qur'an dijelaskan tentang

[2]Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori Dan Praktik),* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2013), hal. 22

[3]Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta : Amzah, 2010), hal. 23

[4] Anik Masruroh dan Ragwan Albar, *Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Depresi Seorang Remaja Korban Pornografi di Lembaga Perlindungan Anak (LPA) Jagir Wonokromo Surabaya*, dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Fak.Dakwah UIN SA, vol 1, 2011, hal. 164

[5] Komaruddin, *Dakwah dan Konseling Islam* (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2008), hal. 62-63.

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

konsep Rububiyah atau perantara dan Uluhiyah atau memprioritaskan untuk selalu mendekatkan diri pada Allah, masing-masing surat *Ibrohim* [14] ayat 01 dan surat *al-Ahzab* [33] ayat 70-71. Adapun bunyi ayatnya disebutkan berurutan sesuai isi di atas yakni:

الٓر ۚ كِتَٰبٌ أَنزَلۡنَٰهُ إِلَيۡكَ لِتُخۡرِجَ ٱلنَّاسَ مِنَ ٱلظُّلُمَٰتِ إِلَى ٱلنُّورِ بِإِذۡنِ رَبِّهِمۡ إِلَىٰ صِرَٰطِ ٱلۡعَزِيزِ ٱلۡحَمِيدِ ١

Artinya: "Alif, laam raa. (ini adalah) kitab yang Kami turunkan kepadamu supaya kamu mengeluarkan manusia dari gelap gulita kepada cahaya terang benderang dengan izin Tuhan mereka, (yaitu) menuju jalan Tuhan yang Maha Perkasa lagi Maha Terpuji"(QS. Ibrohim:01).

يُصۡلِحۡ لَكُمۡ أَعۡمَٰلَكُمۡ وَيَغۡفِرۡ لَكُمۡ ذُنُوبَكُمۡۗ وَمَن يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ فَقَدۡ فَازَ فَوۡزًا عَظِيمًا ٧١ إِنَّا عَرَضۡنَا ٱلۡأَمَانَةَ عَلَى ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِ وَٱلۡجِبَالِ فَأَبَيۡنَ أَن يَحۡمِلۡنَهَا وَأَشۡفَقۡنَ مِنۡهَا وَحَمَلَهَا ٱلۡإِنسَٰنُۖ إِنَّهُۥ كَانَ ظَلُومٗا جَهُولٗا ٧٢

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan Katakanlah Perkataan yang benar (71), Niscaya Allah memperbaiki bagimu amalan-amalanmu dan mengampuni bagimu dosa-dosamu. dan Barangsiapa mentaati Allah dan Rasul-Nya, Maka Sesungguhnya ia telah mendapat kemenangan yang besar (72)" (QS. al-Ahzab :71-72).[6]

2) Membentuk pribadi sehat menurut islam yang diukur berlandaskan fungsi iman sebagai penuntun *kognitif,* afektif dan psikomotorik manusia. Dalam hal ini berarti berfikir, bertindak dan berbuat sesuai dengan fitrahnya yang mengarahkan pada kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat, meliputi mencintai Allah, bertaqwa, mengakui

[6] Mushaf Al-Burhan, Al-Qur'an Wanita (Bandung: Media Fitrah Rabbani)

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

kesalahan ber-*ma'ruf* dan *nahi mungkar,* memelihara hubungan dengan Allah dan sesama manusia, berpandangan hidup lurus, saling menolong dalam kebaikan dan melarang berbuat dosa, batinnya kuat, berlaku sabar dan adil, bernasehat tentang kebenaran, selalu mengingat Allah, menjaga keseimbangan dunia dan akhirat, selalu berfikir positif dan menjaga silaturrahim. Adapun persaudaraan dan tolong-menolong serta *amar ma'ruf nahi mungkar* yang dikonsepkan di atas sesuai dengan kandungan ayat-ayat sebagai berikut:

Persaudaraan pada surat*al-Hujurat* [49] ayat 10, *amar maruf nahi mungkar* pada surat *al-Taubah* [09] ayat 71. Adapun bunyi ayatnya disebutkan berurutan sesuai isi di atas yakni:

إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا۟ بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ ۚ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿١٠﴾

Artinya: "orang-orang beriman itu Sesungguhnya bersaudara. sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua saudaramu itu dan takutlah terhadap Allah, supaya kamu mendapat rahmat"(QS. al-Hujurat:10).

وَٱلْمُؤْمِنُونَ وَٱلْمُؤْمِنَٰتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَآءُ بَعْضٍ ۚ يَأْمُرُونَ بِٱلْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ ٱلْمُنكَرِ وَيُقِيمُونَ ٱلصَّلَوٰةَ وَيُؤْتُونَ ٱلزَّكَوٰةَ وَيُطِيعُونَ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥٓ ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ ٱللَّهُ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٧١﴾

Artinya: "dan orang-orang yang beriman, lelaki dan perempuan, sebahagian mereka (adalah) menjadi penolong bagi sebahagian yang lain. mereka menyuruh (mengerjakan) yang ma'ruf, mencegah dari yang munkar, mendirikan shalat, menunaikan zakat dan mereka taat pada Allah dan Rasul-Nya. mereka itu akan diberi rahmat oleh

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

Allah; Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana"(QS. al-Taubah: 71).[7]

3) Menjaga dari pribadi yang tidak sehat, berupa tidak berfungsinya iman. Sehingga melupakan Allah, dhalim, kafir, musyrik, syirik, munafik, mengikuti hawa nafsu.

4) Perberdayaan iman yaitu beragama tauhid dan penerima kebenaran, terikat perjanjian dengan Allah dan mengakui bahwa Allah sebagai Tuhannya, *dibekali* akal, pendengaran, penglihatan, hati dan petunjuk *ilahiyah* sebagai kholifah dan *abdullah,* bertanggung jawab atas perbuatannya, serta diberi kebebasan menurut jalan hidupnya sesuai dengan fitrahnya. Hal ini telah disebutkan dalam Al-qur"an surat *al- Furqon* [25] ayat 63 yang berbunyi:

وَعِبَادُ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلَّذِينَ يَمۡشُونَ عَلَى ٱلۡأَرۡضِ هَوۡنٗا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ ٱلۡجَٰهِلُونَ قَالُواْ سَلَٰمٗا ﴿٦٣﴾

Artinya: "dan hamba-hamba Tuhan yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang mengandung) keselamatan"(QS. al- Furqon: 63).

c. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam dapat dikelompokkan menjadi tiga sifat. Secara tradisional, umum dan khusus.

1. Secara tradisional, fungsi Bimbingan dan Konseling Islam dapatt digologkan pada tiga bentuk, yaitu :

[7]Mushaf Al-Burhan, Al-Qur'an Wanita (Bandung: Media Fitrah Rabbani)

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. Fungsi remedial atau *Rehabilitatif*, yang berkaitan dengan penyesuaian diri, penyembuhan masalah psikologis, pemulihan kesehatan mental dan mengatasi gangguan emosional.
b. Fungsi *Edukatif*, pendidikan maupun pengembangan yang terkait dengan bantuan penigkatan keterampilan-keterampilan maupun kecakapan hidup.
c. Fungsi *Preventif* (pencegahan), upaya ini dapat ditempuh melalui pengembangan strategi dan program-program yang dapat digunakan untuk mengantisipasi dan menghindarkan berbagai resiko hidup yang tidak perlu.

2. Adapun fungsi serta peran dari bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:
   a) Pemahaman, yaitu membantu klien agar memiliki pemahaman terhadap dirinya dan lingkungannya.
   b) *Preventif*, yaitu upaya konselor untuk mengantisifasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya supaya tidak terjadi pada diri klien. Melalui fungsi ini, konselor memberikan bimbingan pada klien tentang cara menghindari diri dari perbuatan yang merugikan.
   c) Pengembangan, yaitu konselor berupaya untuk menciptakan lingkungan yang kondusif. membantu klien agar potensi yang telah disalurkan untuk dikembangkan lagi agar lebih baik.[8]

[8] Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling Islam,* (Yogyakarta: UII Press, 2001), hal. 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

Konselor membimbing klien pada proses pengembangan potensi dirinya.

d) Perbaikan (*kuratif*), yaitu fungsi bimbingan yang bersifat penyembuhan. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada klien yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, keluarga maupun karir. [9]

e) Penyusaian, yaitu fungsi bimbingan dalam membantu klien agar dapat menyesuaikan diri secara dinamis dan konstruktif terhadap kehidupan sosialnya.

Peran Bimbingan dan Konseling adalah untuk membantu klien menyadari kekuatan mereka sendiri, menemukan hal-hal yang merintangi penggunaan kekuatan itu, dan memperjelas tentang pribadi seperti apa yang diinginkan oleh klien. Bimbingan dan appraisal konseling untuk mencegah terjadinya perpecahan antar teman sesuai prinsip *preventif*, untuk memperbaiki hubungan sosial terhadap guru, teman, maupun orang tuanya sebagai langkah *kuratif,* dan sebagai langkah untuk meningkatkankeharmonisankomunikasi atau *devolepment* melalui peningkatan regulasi emosiyang ada pada diri konseli, karena dengan menggunakan *face reading* maka akan diketahui apa saja kelebihan dan kekurangan yang bisa dioptimalkan untuk kearah yang lebih baik.

[9]Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan dan Konseling,* (Bandung: Rosda Karya, 2005), hal. 16-17.

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

3. Secara Spesifik, fungsi Bimbingan dan Konseling Islam dapat digolongkan pada empat bentuk, yaitu :
   a. Fungsi Pencegahan (Prevention)
   b. Fungsi Penyembuhan Dan Perawatan (Treatment)
   c. Fungsi Penyucian (Stenisasi)
   d. Fungsi Pembersihan (Punfication)[10]

d. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam

1. Asas-asas kebahagiaan dunia akhirat

   Kebahagiaan hidup duniawi, bagi seorang muslim hanya merupakan kebahagiaan yang sifatnya sementara, kebahagiaan akhiratlah yang menjadi tujuan utama, sebab kebahagiaan akhirat merupakan kebahagiaan abadi yang amat banyak.

2. Asas Fitrah

   Manusia menurut Islam, dilahirkan dalam atau membawa fitrah, yaitu berbagai kemampuan potensi bawaan dan kecenderungan sebagai muslim atau beragama Islam. Fitrah kerap kali diartikan sebagai bakat, kemampuan atau potensi diri.

3. Asas Lillahi ta'ala

   Bimbingan dan konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah. Konsekuensi dari asas ini berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan, tanpa pamrih, sementara yang dibimbing pun menerima atau meminta bimbingan

[10]Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Suabaya : Dakwah Digital Press, 2009), hal. 14-15

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

dan atau konseling dengan ikhlas dan rela, karena semua pihak merasa bahwa yang dilakukan adalah karena dan untuk pegabdian kepada Allah semata.

4. Asas bimbingan seumur hidup

Manusia hidup tidak akan ada yang sempurna dan selalu bahagia, mungkin saja manusia akan mengalami kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itulah bimbingan dan konseling Islam diperlukan sebagai pendidikan seumur hidup selama hayat masih dikandung badan, karena belajar menurut Islam wajib dilakukan oleh semua orang Islam tanpa membedakan usia.

5. Asas kesatuan jasmaniah rohaniah

Manusia itu dalam hidupnya didunia merupakan satu kesatuan jasmaniah-rohaniah. Bimbingan dan konseling Islam memperlakuka konselinya sebagai makhluk jasmaniah-rohaniah, tidak memandangya sebagai makhluk biologis semata, atau makhluk rohaniah semata. Akan tetapi membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah-rohaniah.

6. Asas keseimbangan rohaniah

Rohani manusia memiliki unsur daya kemampuan berpikir, merasakan atau menghayati dan kehendak atau hawa nafsu, serta juga akal. Orang yang dibimbing diajak untuk mengetahui apa-apa yang perlu diketahuinya dan apa-apa yang perlu dipikirkannya, sehingga memperoleh keyakinan, tidak menerima begitu saja 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

juga tidak menolak begitu saja. Orang yang dibimbing diajak untuk menginternalisasikan norma dengan semua kemampuan rohani, bukan cuma mengikuti hawa nafsunya.

7. Asas kemaujudan individu

Bimbingan dan konseling Islam, berlangsung pada citra manusia menurut Islam, memandang seorang individu merupakan suatu maujud (eksistensi) tersendiri. Individu mempunyai hak dan perbedaan dari individu yang lainnya.

8. Asas sosialitas manusia

Manusia merupakan makhluk sosial, maka dalam bimbingan dan konseling Islam sosialitas manusia diakui dengan memperhatikan hak individu juga diakui dalam batas tanggung jawab sosial.

9. Asas kekhalifahan manusia

Sebagai khalifah, manusia harus memelihara keseimbangan, sebab problem-problem kehidupan kerap muncul dari ketidakseimbangan yang diperbuat oleh manusia itu sendiri.

10. Asas keselarasan dan keadilan

Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan, keseimbangan, keserasian dalam segala segi. Dengan kata lain Islam menghendaki manusia berlaku “adil” terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain, hak alam semesta (hewan, tumbuhan, dsb), dan juga hak Tuhan.

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

11. Asas pembinaan akhlaqul-karimah

Bimbingan dan konseling Islam membantu konseli dalam memelihara, mengembangkan, dan menyempurnakan sifat-sifat yang baik dari konseli tersebut..

12. Asas kasih sayang

Bimbingan dan konsleing Islam dilakukan berlandaskan kasih sayang, sebab dengan kasih sayanglah bimbingan dan konseling akan berhasil.

13. Asas saling menghargai dan menghormati

Dalam bimbingan dan konseling Islam kedudukan pembimbing atau konselor dengan yang dibimbing atau konseli pada dasarnya sama. Perbedaannya terletak pada fungsinya saja, yakni pihak yang satu memberikan bantuan dan yang satu menerima bantuan. Hubungan yang terjalin merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah.

14. Asas musyawarah

Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah artinya antara konselor dengan konseli terjadi dialog yang baik, satu sama lain tidak saling mendiktekan, tidak ada perasaan tertekan dan keinginan tertekan.

15. Asas keahlian

Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan keahlian

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

dibidang tersebut. Baik keahlian secara metodologi dan teknik-teknik bimbingan dan konseling, maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan (objek garapan/materi) bimbingan dan konseling.[11]

e. Unsur-unsur dalam proses bimbingan dan konseling Islam

Bimbingan dan konseling Islam memiliki beberapa unsur atau komponen yang paling terkait dan saling berhubungan satu sama lain, yaitu :

1. Konselor

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

2. Konseli

Konseli adalah orang yang sedang menghadapi masalah karena dia sendiri tidak mampu dalam menyelesaikan masalahnya. Sekalpun konseli adalah individu yang memperoleh bantuan, dia bukan objek atau individu yang pasif atau yang tidak memiliki kekuatan apa-apa. Dalam konteks konseling individu

[11]Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konsling dalam Islam*, cet.III, (Yogyakarta : UII Press Yogyakarta, 2004), hal.22-35

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

adalah subyek yang memiliki kekuatan, motivasi, memiliki kemauan untuk berubah dan pelaku bagi perubahan dirinya.

3. Masalah

Menurut Sudarsono dalam kamus konseling, masalah adalah suatu keadaan yang mengakibatkan seseorang atau kelompok menjadi rugi atau sakit dalam melakukan sesuatu.[12]

f. Prinsip- prinsip Dasar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam.

Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling Islam diantaranya:

1. Membantu individu untuk mengetahui, mengenal, dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakikatnya (mengingatkan kembali ke fitrahnya).
2. Membantu individu menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, baik dan buruknya, kekuatan dan kelemahannya, sebagai sesuatu yang telah ditakdirkan oleh Allah, namun manusia hendaknya menyadari bahwa diperlukan ikhtiar sehingga dirinya mampu bertawakkal kepada Allah SWT.
3. Membantu individu memahami keadaan (situasi dan kondisi) yang dihadapinya.
4. Membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalah. Membantu individu mengembangkan kemampuannya mengantisipasi masa depan, sehingga mampu memperkirakan kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan keadaan sekarang dan

[12]Aswadi, *Iyadah Dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya : Dakwah Digital Press, 2009), hal. 22-27

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

memperkirakan akibat yang akan terjadi, sehingga membantu mengingat individu untuk lebih berhati-hati dalam melakukan perbuatan dan bertindak.[13]

g. Langkah- langkah Bimbingan dan Konseling Islam

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

1. Identifikasi

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

2. Diagnosa

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

3. Prognosa

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

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

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

4. Terapi

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

5. Langkah Evaluasi dan *Follow Up*

Langkah ini dimaksudkan untuk men ilai atau mengetahui sampai sejauh manakah langkah terapi yang telah dilakukan telah mencapai hasilnya. Dalam langkah *follow-up* atau tindak lanjut, dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.[14]

2. Face Reading

a. Sejarah dan Perkembangan

Sejak zaman Aristoteles, para ilmuan dan filsuf telah merasa takjub dengan hubungan antara ciri fisik individu dengan watak kepribadian antara suku fisik seseorang dengan perilakunya. Fisiognomi, yakni kajian mengenai wajah, telah berusia sekitar 2.700 tahun. Ilmu ini telah menarik perhatian para ilmuan selama bertahun-tahun.Pembacaan wajah pertama kali diketahui dilakukan oleh bangsa Cina, yang melakukannya untuk mendiagnosa penyakit. Kemudian,

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

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

petunjuk yang diperoleh dari struktur wajah digunakan untuk menentukan jenis kepribadian, termasuk memperkirakan kerangka waktu dalam kehidupan seseorang ketika dia mencapai potensi besarnya.

Menjelang akhir abad ke-18, Johann Kaspar Lavater seorang pastor, guru, penyair, dan seniman dari Austria, melakukan proyek untuk membuat klasifikasi ciri-ciri wajah sekaligus kemampuan dan kecenderungan mental. *Essay in Physiognomy* tulisannya menjadi sumber utama dalam bidang ini, dan dia menjadi terkemuka sebagai penemu ilmu pengetahuan yang baru ini.

Di awal abad ke-19, Frans Joseph Gall mengajukan sebuah teori yang menyebutkan sebuah teori bahwa bentuk dan kontur tengkorak menjadi petujuk mengenai wilayah tertentu dalam otak yang memiliki kekuatan dan berpengaruh. Dia mengidentifikasi 27 titik penting dalam tengkorakyang mencerminkan perilaku individu.[15]

Ilmu seni membaca wajah ini sudah berusia sekitar 2000 tahun dan dikenal pertama kali di Tiongkok. Awalnya, para ahli menggunakan cara untuk mengobati penyakit, lama-kelamaan, petunjuk yang diperoleh dengan mengamati struktur wajah digunakan juga untuk menentukan kepribadian seseorang.

Salah satu penelitian itu dilakukan oleh seorang hakim di Los Angeles bernama Edward Jones sekitar tahun 1930-an. Selama menjadi hakim di persidangan selalu memperhatikan mimik dan perilaku orang-

[15]Naomi R. Tickle, *Cara Membaca Wajah*, (Jakarta: Ufuk Press, 2014), hal. 11-12.

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

orang yang ada di ruang sidang, akhirnya dia meninggalkan profesinya dan mulai mlakukan penelitian. Edward Jones menggunakan beberapa hasil penelitian yang sudah ada sebagai bahan rujukan. Dari hasil pengamatannya, hakim Edward Jones berhasil menemukan metode membaca wajah yang lebih mudah. Penemuan Hakim Edward Jones ini semakin memperkaya Ilmu Fisiognomi.[16]

Suatu ketika Hakim Edward Jones bertemu dengan seorang editor surat kabar bernama Robert Whiteside, yang melakukan konseling dengannya. Whiteside lalu melakukan penelitian lanjutan untuk menetapkan kecocokan antara kepribadian, hubungan, dan penilaian terhadap karier. Dari penelitian itu, ditemukan bahwa tingkat kecocokan antara fisiognomi dan profil kepribadian mencapai 92 %.

Pada abad ke-18 dan 19, Fisiognomi bahkan digunakan sebagai alat untuk mendeteksi kejahatan. Hal ini membuat berkembangnya ilmu lain yang disebut Ilmu Frenologi. Frenologi adalah ilmu yang mempelajari bentuk kepala sebagai indikator mental dan sifat seseorang.[17]

Para pembaca profesional Cina, sejak dulu didominasi oleh mereka yang memiliki profesi sebagai pendeta, ahli perbintangan, penasehat, peramal, dan bahkan ahli klenik (dukun) sekalipun. Mereka mempunyai bekal ini karena mereka adalah orang yang terdidik dan memiliki perhatian serius terhadap kesulitan-kesulitan manusia.orang-orang Cina

[16] Iin Susanto, *100 Cara Supercepat Membaca Wajah,* (Jakarta: Gramedia, 2012), hal. 2
[17] Iin Susanto, *100 Cara Supercepat Membaca Wajah,* (Jakarta: Gramedia, 2012), hal. 4.

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

sangat meyakini konsep-konsep bahwa wajah merepresentasikan energi, kekayaan, karakteristik, dan sifat seseorang.

Sekitar tahun 220 SM, seni pembacaan wajah berkembang pesat dalam kehidupan bangsa Cina. Banyak buku-buku yang menerangkan dan mengurai tentang astronomi tubuh, termasuk tentang pembacaan wajah, seperti *Gunting Emas* dan *Catat Bambu.* Pembacaan wajah di Cina pertama kali secara lebih luas pada abad ke-6 SM. Mungkin ini spesialisasi dari para *Taoist.*[18]

Sedangkan pengertian Fisiognomi adalah seni dan ilmu yang digunakan untuk mengenal karakter seseorang dengan melihat wajah atau dikenal dengan *Face Reading*.[19]

b. Instrumentasi Wajah

face reading adalah ilmu membaca karakter seseorang melalui wajah. Dalam hal ini *face reading* adalah dengan mengenali bentuk-bentuk wajah. Terdapat beberapa instrumentasi bagian wajah secara umum yaitu dahi, alis, mata, hidung, pipi, bibir, dan dagu. Adapun secara lebih jelasnya adalah sebagai berikut:

1) Bentuk Wajah

a) Wajah Bulat: mempunyai struktur tulang yang kuat, menunjukkan watak dan mental yang kuat dan percaya diri. Selain itu juga pada umumnya termasuk seseorang yang cerdas. Dengan kolaborasi

[18] Dwi Sunar Prasetyono, *Membaca Wajah Orang,* (Jogjakarta: Diva Press, 2012), hal. 99

[19] Budi Susilo, *Membaca Kejujuran dan Kebohongan dari Raut Wajah,* (Jogjakarta: Diva Press, 2014), hal. 14.

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

antara kecerdasan dan kekuatan mentalnya dia akan mudah beradaptasi.

b) Wajah Berlian: termasuk pribadi yang hangat, berkemauan kuat sehingga rata-rata beruntung dalam hal karir.

c) Wajah Persegi Panjang: pribadi yang kreatif, pandai, dan mampu menguasai diri. Mereka juga pandai mengendalikan perasaan.

d) Wajah Persegi: pribadi yang jujur, berkarakter stabil, dan seimbang, mereka juga murah hati dan setia kawan.

e) Wajah dengan Rahang Sempit dan Dagu Lebar: agresif dan cenderung keras kepala.

f) Wajah Dahi Lebar dan Dagu Persegi: gigih, kuat, tetapi susah berpikir positif.

g) Wajah dengan Tulang Pipi yang Menonjol: berkarakter kuat, tekun, kuat mental, dan mampu bangkit dari kesulitan.[20]

2) Bentuk Dahi

a) Dahi Tegak Lurus dan Lebar: Penuh kecerdasan, melakukan tindakan sesuai perencanaan yang matang, bersikap perfeksionis. Selain itu, tidak bisa bekerja dalam tekanan. Memiliki sistem kerja perlahan dan santai.[21]

b) Dahi dengan Kemiringan Tajam: cepat mengambil kesimpulan, terlalu gampang memikirkan perkataan orang lain. Bersikap

[20] Iin Susanto, *100 Cara Supercepat Membaca Wajah,* (Jakarta: Gramedia, 2012), hal. 15-18

[21] Iin Susanto, *100 Cara Supercepat Membaca Wajah,* (Jakarta: Gramedia, 2012), 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

objektif dan mempunyai mengendalian diri, mampu bekerja di bawah tekanan.

c) Dahi Membundar dan Persegi: Jiwa petualang, tertarik dengan tantangan dan hal yang baru, tidak menyukai hal yang monoton. Namun cenderung suka kehidupan di rumah, suka menyimpan barang dan pecandu kerja.[22]

3) Bentuk Alis

a) Bentuk "v" terbalik di Bagian Puncak Alis: memiliki apresiasi terhadap rancangan. Individu yang senang menggarap sesuatu yang sudah ada dan memperbaikinya.

b) Alis Berbentuk Bulan Setengah: memiliki bakat alami untuk menyatukan sesuatu dan pandai mengkoordinasi sebuah proyek atau acara.

c) Bagian bawah Alis Lurus: memiliki pemahaman terhadap keseimbangan dan harmoni, berperasaan yang kuat dan mencintai alam.

d) Jarak Mata Dekat: pribadi yang ramah tamah dan formal. Berpikir dan bertindak segera.

e) Jarak Mata Jauh: sangat selektif, pendiam, dan cenderung kurang ramah.[23]

---

[22] Dwi Sunar Prasetyono, *Membaca Wajah Orang,* (Jogjakarta: Diva Press, 2012), hal. 23.

[23] Naomi R. Tickle, *Cara Membaca Wajah*, (Jakarta: Ufuk Press, 2014), hal. 125-138

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) Bentuk Mata

a) Mata lebar, berbinar dan bercahaya**:** Bersifat simpel, dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi, memiliki kemampuan imajinasi yang tinggi. Jiwa terbuka dan selalu ada perubahan.

b) Mata Kecil: Percaya diri dan mandiri, akan tetapi mengedepankan egoisme serta berani menampilkan diri kepada khalayak.

c) Mata Bulat: Tertarik hal yang mengandung motivasi dan pengembangan diri. Setia terhadap persahabatan dan pertemanan.

d) Mata Turun di Ujung Luar: Mempunyai jiwa kompetisi yang tinggi. Hobi melakukan inovasi dan kreasi dalam persaingan. Serta memiliki pesona diri yang kuat.

e) Mata Serigala: Pendirian kuat, matang spiritual dan mental. Lebih mengandalakan orang lain dan kurang bisa menilai orang lain baik.[24]

5) Bentuk Hidung

a) Melengkung: Bersifat sosialis, mudah dimanfaatkan orang lain. Selalu menjadi korban pertemanan dan melupakan keluarga.

b) Bengkok: Hobi mengurusi materi, cenderung curang dalam berbagai hal. Akan tetapi dapat diandalkan dalam menghadapi masalah.

[24]Budi Susilo, *Membaca Kejujuran dan Kebohongan dari Raut Wajah,* (Jogjakarta: Diva Press, 2014), hal. 66-67.

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) Lurus: Dapat dipercaya dalam menangani keuangan dan memperdulikan keluaga serta kepentiangan sendiri. Cenderung bisa menyimbangkan diri.

d) Bulat: Ingin tahu urusan orang lain, usil dan selalu mempunyai tingkah yang mencurigakan.

e) Tajam: Cenderung bawel, dan memiliki kemampuan untuk memcahkan misteri, detektif.

f) Seperti Menengadah: Gampang percaya dan terlalu terbuka. Sehingga mudah dibohongi.

g) Pendek: Netral dan selalu bahagia, bisa menjaga rahasia dan teliti serta kadang lambat.

h) Cembung: Lebih mengedepankan aksi atau berkerja, mampu memaksimalkan peluang yang ada.

i) Cekung: Penuh perhatian dan berjiwa sosial, suka membantu sesama. Selain itu juga pencinta alam. [25]

6) Bentuk Pipi

a) Kotak: Sosok pemberani, semangat juang tinggi, akan tetapi biasanya kurang bisa beradaptasi.

b) Cekung: Jiwa keuletannya kurang, semangat tergantung kondisi dan tidak memiliki ambisi.

c) Sempit: Egois dan keras kepala, sulit menerima mendapat orang lain, terkadang suka memaksakan kehendak.

[25] Iin Susanto, *100 Cara Supercepat Membaca Wajah,* (Jakarta: Gramedia, 2012), hal. 53-58

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) Menonjol: Lebih suka petualangan, tidak suka pekerjaan yang monoton, suka hal yang berbau tantangan. [26]

7) Bentuk Bibir

a) Tipis Atas dan Bawah: Pribadi bertanggung jawab dan pekerja keras, berkualitas hidup sebab punya standar tujuan yang jelas.

b) Tipis Atas dan Tebal Bawah: Pribadi yang dermawan, murah hati dan suka berbagi dengan orang lain. Berfikir positif pada semua orang.

c) Tebal Atas dan Bawah: Pribadi yang menyenangkan, optimis dalam hidupnya. Sangat menyukai kedamaian dan ketenangan.[27]

8) Bentuk Dagu

a) Belah dan Lesung: Memiliki perhatian yang tinggi dan penuh kasih sayang, selain itu, memiliki rahasia yang disembunyikan.

b) Mundur Ke Dalam: Pasif, mudah dipengaruhi, plin-plan dan menghindari konflik.

c) Membundar Ke Belakang: Sikap lembut dan jiwa mengalah, tidak suka kekerasan.

d) Persegi:Aktif dalam kegiatan organisasi, tertib, teratur, dan disiplin tinggi.

e) Menonjol Ke Depan: Keras kepala dan cenderung egois, terlalu agresif. Tapi mereka gigih dalam prosesnya.

---

[26] Iin Susanto, *100 Cara Supercepat Membaca Wajah,* (Jakarta: Gramedia, 2012), hal. 73-75

[27]Budi Susilo, *Membaca Kejujurandan Kebohongan dari Raut Wajah,* (Jogjakarta: Diva Press, 2014), hal. 69-70.

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

f) Besar dan Kuat: Karakter yang kuat, stamina bagus dan mempunyai keinginan yang dalam meraih cita-cita.

g) Rendah: Pribadi yang lemah, daya tahan yang lemah dan cenderung plin-plan sampai jarang memberi keputusan.

h) Lancip: Karakter positif, mudah bergaul dan bersahabat. Mempunnyai kemampuan memutuskan sesuatu.[28]

3. Regulasi Emosi

a. Emosi

Peranan emosi tampaknya sangat menonjol dalam kehidupan sehari-hari, sehingga sangat sulit membayangkan apabila seseorang tidak memiliki emosi.

Tanpa emosi, seseorang tidak akan merasa sedih bila mengalami kegagalan, merasakan kebahagiaan melihat dirinya berhasil dan sukses, atau merasa malu bila melakukan kesalahan ditempat umum.[29]

Ruang lingkup emosi sangatlah luas dan kompleks, sehingga para psikolog mengalami kesulitan dalam menentukan mana emosi primer dan sekunder, mana emosi dasar dan mana emosi yang tercampur dengan yang lain. Dalam buku Emosi Karya Khazanah Kajian Al-Qur'an Goleman menyebutkan bahwa ada ratusan emosi,

[28] Dwi Sunar Prasetyono, *Membaca Wajah Orang,* (Jogjakarta: Diva Press, 2012), Hal. 81-83

[29] James J. Gross, Emotion Regulation: Affective, cognitive, and Social Consequences (USA: Cambridge University Press, 2002), hal 281

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

bersama dengan campuran, variasi, mutasi, dan nuansanya. Goleman mengemukakan ada 8 jenis emosi:

1) Amarah: beringas, mengamuk, benci, marah besar, kesal hati, tersinggung, bermusuhan, agresi, tindak kekerasan dan kebencian patologis.
2) Kesedihan: pedih, sedih, muram, kesepian, ditolak, putus asa, dan depresi berat.
3) Rasa takut: gugup, khawatir, was-was, waspada, tidak tenang, ngeri, fobia, dan panik.
4) Kenikmatan: bahagia, gembira, puas, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, rasa terpesona, rasa terpenuhi, kegirangan luar biasa, dan mania.
5) Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, kasih.
6) Terkejut: kaget, terkesiap, takjub, terpana.
7) Jengkel: hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, mau muntah.
8) Malu: rasa salah, kesal hati, sesal, aib, hati hancur hebat.

Dari emosi-emosi itu kemudian dikategorikan lagi dalam emosi inti atau emosi dasar, yaitu marah, sedih, dan senang.[30]

Emosi adalah perasaan atau pengaruh yang meliputi campuran antara sifat fisiologis (contohnya, detak jantung yang cepat) dan tingkah laku yang terlihat (contohnya, senyuman atau seringai).

[30] Darwis Hude, *Emosi* (Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 2006), hal. 8-10

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

Mengklasifikasikan emosi menjadi emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif adalah energi yang tinggi, antusiasme, kegembiraan, tenang, diam, keceriaan, kesenangan, dan tertawa. Sedangkan emosi yang negatif adalah kecemasan, kemarahan, rasa bersalah, dan kesedihan.[31]

Dalam penelitian ini, peneliti akan membahas fungsi yang kedua yaitu regulasi emosi, karena manusia selalu mencari cara untuk menurunkan emosi negatif dan meningkatkan emosi positifnya, contohnya remaja meningkatkan emosi positifnya dengan cara bersosialisasi dengan teman-temannya. Oleh karena itu Gross menyimpulkan bahwa regulasi emosi dapat mempengaruhi tingkat emosi dan positif atau negatifnya emosi yang akan terbentuk.[32]

Berdasarkan pengertian di atas, kesimpulan yang didapatkan dari emosi adalah suatu perasaan atau pikiran baik positif maupun negatif yang muncul dalam diri individu karena suatu kejadian.

b. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan individu untuk memelihara, menaikkan, dan atau menurunkan perasaan, perilaku, dan respon fisiologis secara sadar maupun tidak sadar. Regulasi emosi ini

[31] *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Konseli Jurnal Psikologi Vol. 2 No. 2, Desember 2004.Hal. 162*

[32] James J. Gross, Emotion Regulation: Affective, cognitive, and Social Consequences (USA: Cambridge University Press, 2002), hal 281

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

dilakukan untuk mencapai keinginan sosial dan respon fisik serta psikologis yang tepat terhadap permintaan instrinsik dan ekstrinsik.[33]

Regulasi emosi sendiri tidak bisa terlepas dari kehidupan manusia. Sebab adanya sebuah kesadaran atau proses kognitif yang membantu individu untuk mengatur emosi-emosi atau perasaan-perasaan tersebut. Bahkan menjaga emosi tersebut agar tidak terluapkan secara berlebihan di depan orang lain yang melihatnya, misalnya setelah atau sedang mengalami stres yang benar-benar membuat kehidupan yang sebelumnya mereka anggap normal namun sekarang berubah 180 derajat.

Regulasi adalah pengendalian emosi pada situasi tertentu, terutama jika emosi yang muncul lebih ringan. Artinya kita dapat menghentikan atau mengatur emosi yang muncul sebelum melakukan aksi dalam peristiwa-peristiwa tertentu

Menurut Gross dalam tulisan karya Moordiningsih dijelaskan bahwa ada lima proses dalam regulasi emosi yaitu pemilihan situasi, modifikasi keadaan, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, perubahan respon.

1) *Situation Selection* (Pemilihan Situasi) *Situation selection* yaitu suatu tindakan untuk memungkinkan kita berada dalam situasi yang kita harapkan dan menimbulkan emosi yang kita inginkan. Dengan kata lain strategi ini dapat berupa mendekati atau menghindar dari

[33]*Regulasi Emosi Odapus (Orang Dengan Lupus Atau Systemic Lupus Erythematosus)Jurnal Psikoogi Vol. 8 No. 1, Juni 2012*

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

seseorang, tempat, atau objek berdasarkan dampak emosi yang muncul.

2) *Situation Modification* (Modifikasi Keadaan) Ini adalah usaha untuk memodifikasi satu keadaan secara langsung untuk mendatangkan suatu keadaan baru. Modifikasi situasi yang dimaksud di sini dapat dilakukan dengan memodifikasi lingkungan fisik eksternal maupun interna. Gross menganggap bahwa upaya memodifikasi "internal" lingkungan yaitu pada bagian perubahan kognitif. Misalkan jika salah satu pasangan tampak sedih, maka dapat menghentikan interaksi marah kemudian mengungkapkan dengan keprihatinan, meminta maaf, atau memberikan dukungan.

3) *Attentional Deployment* (Penyebaran Perhatian) *Attentional deployment* dapat dianggap sebagai versi intenal dari seleksi situasi. Dua strategi atensional yang utama adalah distraksi dan konsentrasi. Distraksi memfokuskan perhatian pada aspek-aspek yang berbeda dari situasi yang dihadapi, atau memindahkan perhatian dari situasi itu ke situasi lain, misalnya ketika seorang bayi mengalihkan pandangannya dari stimulus yang membangkitkan emosi untuk mengurangi stimulasi. *Attentional deployment* bisa memiliki banyak bentuk, termasuk pengalihan perhatian secara fisik (misalnya menutup mata atau telinga), pengubahan arah perhatian secara internal (misalnya melalui distraksi atau konsentrasi), dan merespon pengalihan.

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) *Cognitive Change* (Perubahan Kognitif) Perubahan penilaian yang dibuat dan termasuk di sini adalah pertahanan psikologis dan pembuatan pembandingan sosial dengan yang ada di bawahnya (keadaannya lebih buruk daripada saya). Pada umumnya, hal ini merupakan transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh kuat emosi dari situasi. Perubahan kognitif mengacu pada mengubah cara kita menilai situasi di mana kita terlibat di dalamnya untuk mengubah signifikansi emosionalnya, dengan mengubah bagaimana kita memikirkan tentang situasinya atau tentang kapasitas kita untuk menangani tuntutan-tuntutannya. [34]

5) *Response Modulation* (Perubahan Respon) Modulasi respon mengacu pada mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku selangsung mungkin. Olahraga dan relaksasi juga dapat digunakan untuk mengurangi aspek-aspek fisiologis dan pengalaman emosi negatif, dan, alkohol, rokok, obat, dan bahkan makanan, juga dapat dipakai untuk memodifikasi pengalaman emosi.

Berdasarkan penjelasan tentang di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi ialah proses yang dapat mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakan.

c. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

[34] Muhammad Yusuf Moordiningsih, *Regulasi Emosi Anak Cerdas Istimewa* (Suakarta:2015)

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

Menurut Goleman ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu:

1. *Strategies to emotion regulation (strategies)* ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemamapuan untuk menemukan sautu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.
2. *Enganging in goal directed behavior (goals)* ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berfikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
3. *Control emotional responses (impulse)* ialah kemmapuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berelebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

Acceptance of emotional response (acceptance) ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.[35]

Sesungguhnya mnausia diberi potensi emosi yang bisa mendorong dirinya ke perbuatan jelek maupun baik. Menghilangkan sama sekali emosi dalam diri seseorang juga tidak baik. Adanya emosi dalam diri

[35] Daniel Goleman, Kecerdasan Emosional, terjemahan Oleh T. Hermaya. (Jakarta: PT Gramedia Utama, 2004)

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

seseorang inilah yang menyebabkan ia bersemangat makan ketika ia lapar, ia menjadi sedih, senang, punya rasa cinta, dan lain sebagainya. Maka yang terbaik adalah mengendalikan emosi dan mengarahkannya agar ia menjadi motivator kearah hal yang baik. Jika seseorang sanggup berbuat yang demikian, maka berarti ia memiliki kecerdasan emosional yang baik.

Dalam pengendalian ini peranan akal dan ketenangan batin termasuk hal yang utama.

1. bersikap tenang: orang yang bisa mengendalikan emosi dalam jiwanya adalah mereka yang senantiasa bisa bersikap tenang. Karena orang yang tidak tenang tidak akan mempunyai fikiran yang jernih. Sehingga langkah yang ditempuhnya tanpa perhitungan baik atau buruk.

   ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُم بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ

   Artinya: “Serulah (manusia) kepada jalan Rabbmu dengan hikmah (lemah lembut) dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik.” (QS. An-Nahl: 125)

2. berpikir sebelum bertindak: salah satu kebaikan Allah kepada para hambaNya adalah mereka diberi akal untuk berpikir. Maka yang paling baik adalah menggunakannya berpikir untuk memilih hal-hal yang diridloi olehNya dan meninggalkan memikirkan hal-hal yang menjadikan kita dimurkai olehNya.
3. memperlakukan orang lain seperti memperlakukan diri sendiri: orang yang mempunyai kecerdasan emosi yang baik bisa memperlaukan

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 lain sebagaimana dirinya ingi diperlakukan. Orang yang kecerdasan emosinya rendah tidak akan bisa melakukannya.

عَنْ أَبِيْ حَمْزَةَ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ خَادِمِ رَسُوْلِ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: لاَيُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيْهِ مَايُحِبُّ لِنَفْسِهِ – رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ.

"tidak (dikatakan) beriman apabila seseorang di antara kamu, sehingga ia menyukai atas saudaranya apa yang ia sukai buat dirinya sendiri. " (H.R. Bukhari).

4. sabar: adalah menerima apa yang datangnya dari Allah apa adanya. Yaitu tidak dikurangi dan tidak dilebihkan. Bersegera dalam kebaikan, tidak tergesa-gesa, dan selalu berprasagka yang baik. (QS. Ali Imran [3]: 155)

إِنَّ ٱلَّذِينَ تَوَلَّوْا۟ مِنكُمْ يَوْمَ ٱلْتَقَى ٱلْجَمْعَانِ إِنَّمَا ٱسْتَزَلَّهُمُ ٱلشَّيْطَٰنُ بِبَعْضِ مَا كَسَبُوا۟ ۖ وَلَقَدْ عَفَا ٱللَّهُ عَنْهُمْ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٌ حَلِيمٌ ﴿١٥٥﴾

Artinya:seseungguhnya orang-orang yang berpaling diantaramu pada hari bertemu dua pasukan itu, hanya saja mereka digelincirkan oleh syaitan, disebabkan kesalahan yang telah mereka perbuat (dimasa lampau) dan sesungguhnya Allah telah memberi maaf kepada mereka. Sesungguhnya Allah maha pengampun lagi maha penyantun. (QS. Ali Imron: 155)

5. menundukkan hawa nafsu: sholat, puasa, dan berpegang teguh pada kebenaran. [36]

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang, yaitu :

[36] Mas udik Abdullah, *MELEDAKKAN IESQ dengan langkah takwa dan tawakkal* (Jakarta: Zikrul Hakim, 2005), hal. 147-179.

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. Usia.

Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol. Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwasanya lansia memiliki kemampuan regulasi emosi yang semakin baik.

b. Jenis Kelamin.

Beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan *gender*nya. Perempuan menunjukkan sifat feminimnya dengan mengekspresikan emosi sedih, takut, cemas dan menghindari mengekspresikan emosi marah dan bangga yang menunjukkan sifat maskulin. Perbedaan *gender* dalam pengekspresian emosi dihubungkan dengan perbedaan dalam tujuan laki-laki dan perempuan mengontrol emosinya. Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat mereka tampak lemah dan tidak berdaya. Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi.Sehingga, dapat disimpulkan bahwa wanita lebih dapat melakukan regulasi terhadap emosi marah dan bangga, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas.

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. Budaya.

Norma atau *belief* yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima, menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi. Dalam hal regulasi emosi apa yang dianggap sesuai atau *culturally permissible* dapat mempengaruhi cara seseorang berespon dalam berinteraksi dengan orang lain dan dalam cara ia meregulasi emosi.

d. Hubungan antara orangtua dan anak

Hubungan antara remaja dengan orang tua sangat penting pada masa perkembangan masa remaja. Remaja menginginkan pengertian yang bersifat simpatis, telinga yang peka, dan orangtua yang dapat merasakan anak-anaknya memiliki sesuatu yang berharga untuk dibicarakan. Menurut Rice yang dikutip oleh Yuni Kartika disampaikan bahwa *affect* yang berhubungan dengan emosi atau perasaan yang ada diantara anggota keluarga bisa bersifat positif ataupun negatif. *Affect* yang bersifat positif antara anggota keuarga menunjuk pada hubungan yang digolongkan pada emosi seperti kehangatan, kasih sayang, cinta, dan sensitivitas.

Dengan adanya hubungan antara *affect* tersebut maka orangtua memiliki pengaruh dalam kehidupan emosi anak-anaknya. Orangtua yang bersosialisasi dengan anak-anaknya (terutama dengan anak perempuannya) dengan cara yang mereka rasa sesuai dengan lingkungan sosialnya, akan membuat anak-anaknya memiliki emosi

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 bergejolak terhadap temna-temannya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orangtua yang menganjurkan anak-anaknya mengekspresikan emosi dengan cara yang benar akan memiliki anak-anak yang bersifat empatik dan perasaan yang lebih emosial.[37]

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Nama : Muhammad Alfian

   Fakultas : Psikologi

   Universitas : Universitas Muhammadiyah Malang

   Judul : Regulasi Emosi pada mahasiswa suku jawa, suku Banjas, dan suku Bima

   Penelitian ini berisi tentang regulasi emosi pada suku banjar lebih tinggi daripada mahasiswa dari suku jawa dan mahasiswa dari suku Bima. Sebagai mahasiswa baru, mereka akan menghadapi tekanan akibat proses akulturasi dengan budaya baru ditempat yang baru tempat mereka menuntut ilmu. Mahasiswa harus menghadapi perubahan budaya, gaya hidup, lingkungan, dan dituntut untuk mampu mengatasinya. Berbagai situasi dan kondisi yang penuh tantangan tersebut menyebabkan mahasiswa membutuhkan regulasi emosi agar tetap mampu menyesuaikan diri dan tetap dan tetap dapat mengembangkan dirinya sesuai dengan potensi yang dimiliki.

---

[37] Yuni Kartika, *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja (*http://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Psi/article/viewFile/24/24, diakses 18 April 2016).

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. Nama : RD Ira Anzaina Putri

   Fakultas : Psikologi

   Universitas : Universitas Padjajaran

   Judul : Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran Yang Bermain Angklung

   Mahasiswa memiliki tanggung jawab besar dibandingkan pada jenjang pendidikan sebelumnya. Sekarang ini mahasiswa tidak hanya dituntut untuk baik dari segi akademik, tetapi juga diuntut untuk aktif dalam kegiatan non akademik. Banyak hal yang harus diselesaikan sehingga tak jarang memicu stress. Stress memberikan berbagai macam dampak salah satunya pada kondisi emosional mahasiswa. Dampak emosional ini perlu ditanggulang karena dapat menyebabkan mahasiswa tidak optimal. Oleh karenanya mahasiswa butuh meregulasi emosinya. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk membantu upaya regulasi emosi mahasiswa adalah dengan bermain angklung.

3. Nama : Erlina Listiyanti Widuri

   Fakultas : Psikologi

   Universitas : Ahmad Dahlan

   Judul : Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama

   Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama.Mahasiswa mempunyai

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

tantangan tersendiri dalam hidup. Ketika individu menghadapi berbagai perubahan, mahasiswa baru juga akan menghadapi berbagai macam perubahan. Seperti gaya hidup, lingkungan, dan lain-lain. Berbagai situasi dan kondisi yang penuh tantangan itu menyebabkan mahasiswa membutuhkan resiliensi agar mampu menyesuaikan diri dan tetap dapat mengembangkan dirinya dengan baik.

4. Nama : Bella Ingranurindani

   Fakultas : Psikologi

   Universitas : Indonesia

   Judul : Hubungan Antara Regulasi Emosi Secara Kognitif Dengan Hardiness Pada Ibu Kerja

   Seorang ibu mengemban berbagai macam peran, dihadapkan dengan berbagai tekanan yang dapat menimbulkan emosi negatif dan berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan psikologisnya jika tidak diregulasi dengan baik. Ibu bekerja dapat meregulasi emosi-emosi negatifnya akan lebih menikmati perannya.

5. Nama : Siti Aesijah (T 100 090 137)

   Universitas : universitas Muhammadiyah Surakarta

   Judul :Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kegahagiaan Remaja Panti Asuhan Yatim Piatu

   Orang yang bahgaia menunjukkan kecenderungan emosi positif lebih tinggi daripada emosi negative. Kehidupan anak dipanti asuhan cenderung mengalami emosi negatif dibandingan emosi positif. 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

intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan emosi negatif. Dan meningkatkan emosi positif adalah dengan pelatihan regulasi emosi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan.

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