BAB II

BIMBINGAN KONSELING ISLAM, *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*, DAN *BURNOUT SINDROME*

A. Bimbingan dan Konseling Islam

1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Konseling dalam Islam adalah suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan, (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien dapat mengembagkan potensi akal fikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupan dengan baik dan benar secara mandiri yang ber paradigma kepada Al-Qur'an dan As-Sunnah Rasulllah SAW.

Bimbingan konseling Islam juga dapat diartikan sebagai suatu aktivitas memberikan bimbingan,pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) yang mengalami penyimpangan perkembangan fitrah beragama, dengan mengembangkan potensi akal pikiran kepribadiannya, keimanan dan keyakinan yang dimilikinya, sehingga klien dapat menanggulangi problematika hidup secara mandiri yang berpedoman pada Al-Quran dan sunnah rasul SAW, demi tercapainya kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.[1]

Dari beberapa devinisi tersebut dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan kepada individu baik

[1] Hasyim Hasanah, ''Konseling Religi, Jurnal Bimbingan Konseling Islam''. *Peran bimbingan konseling Islam dalam menurunkan tekanan emosi remaja*, 2 (Juli-Desember, 2011), hal. 10-12.

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

yang mengalami permasalahan ataupun tidak dengan cara mengembangkan potensi fitrah yang dimilikinya, agar senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah. sehingga dengan cara yang mandiri individu mampu memecahkan permasalahan yang dihadapinya serta mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

2. Ayat dan Hadist tentang bimbingan konseling Islam

Para Nabi diutus untuk membimbing dan mengarahkan manusia kearah kebaikan yang hakiki dan juga sebagai figure konselor yang sangat mumpuni dalam memecahkan permasalahan *(problem solving)* yang berkaitan dengan jiwamanusia, agar manusia keluar dari tipu daya setan.

Dengan kata lain manusia diharapkan saling memberi bimbingan sesuai dengan kemampuan dan kapasitas manusia itu sendiri, sekaligus memberi konseling agar tetap sabar dan tawakal dalam menghadapi perjalanan kehidupan yang sebenarnya. Ayat ini menunjukan agar manusia selalu mendidik diri sendiri maupun orang lain, dengan kata lain membimbing ke arah mana seseorang ituakan menjadi baik atau buruk.

وَٱلۡعَصۡرِ ١ إِنَّ ٱلۡإِنسَٰنَ لَفِي خُسۡرٍ ٢ إِلَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ وَتَوَاصَوۡاْ بِٱلۡحَقِّ وَتَوَاصَوۡاْ بِٱلصَّبۡرِ ٣

Artinya: *Demi masa. Sungguh mereka dalam kerugian, kecuali mereka yang beriman dan melakukan amal kebaikan saling menasehati supaya mengikuti kesabaran dan saling menasehati supaya mengamalkan kesabaran. (QS. Al-Ashr [103] 1-3)*

Nabi Muhammad Saw juga menjelaskan Tentang Bimbingan Konseling Islam

أَنَّ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم قَالَ الدِّينُ النَّصِيحَةُ قُلْنَا لِمَنْ قَالَ لِلَّهِ وَلِكِتَابِهِ وَلِرَسُولِهِ وَلأَئِمَّةِ الْمُسْلِمِينَ وَعَامَّتِهِمْ (صحيح مسلم)

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: *"Hak seorang muslim pada muslim lainnya ada enam: jika berjumpa hendaklah memberi salam; jika mengundang dalam sebuah acara, maka datangilah undangannya; bila dimintai nasehat, maka nasehatilah ia; jika memuji Allah dalam bersin, maka doakanlah; jika sakit jenguklah ia; dan jika meninggal dunia, maka iringilah kekuburnya." (HR Muslim).*

Bimbingan konseling Islam sifatnya hanya merupakan bantuan saja, sedangkan tangguungjawab dan penyelesaian masalah terletak pada diri individu (klien) yang bersangkutan. Secara garis besar, tujuan BKI dapat dirumuskan untuk membantu individu mewujudkan dirinnya sebagai manusia seutuhnya, agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Manusia seutuhnya adalah mereka yang mampu menciptakan kondisi, memperoleh kesenangan dan kebahagiaan bagi dirinnya sendiridan bagi lingkungannya berkat pengembangan optimal segenap potensi yang dimilikinya (dimensi keindividual), seiring dengan pengembangan suasana kebersamaan dengan lingkungan sosialnya (dimensi kesosialan), sesuai dengan aturan dan ketentuan yang berlaku (dimensi kesusilaan), dan agar sesuatunya itu dikaitkan dengan pertanggungjawaban atas segenap aspek kehidupannya didunia terhadap kehidupan diakhirat kelak kemudian hari (dimensi keberagaman).

Citra manusia seutuhnya adalah manusia yang benar benar manusia, manusia dengan aku dan kehadirannya yang matang, tangguh dan dinamis, dengan kemampuan sosialnya yang luas dan bersemangat, 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

menyejukan; dengan kesusilaannya yang tinggi; serta dengan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang mendalam.[2]

3. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Dengan memperhatikan tujuan dari bimbingan konseling Islam, maka dapat dirumuskan beberapa fungsi bimbingan konseling Islam. Priyatno dan Firman Amti menyebutkan bahwa fungsi bimbingan konseling Islam meliputi empat hal, yaitu fungsi pencegahan, pengentasan, pemahaman, pemeliharaan dan pengembangan.

Menurut Hatcher dalam Abimanyu, fungsi bimbingan konseling Islam meliputi *preventif, edukatif,* dan *rehabilitative*. Fungsi *preventif* pada bimbingan konseling Islam berfokus pada penyesuaian diri, penyembuhan masalah psikologis yang dihadapi, mengembalikan kesehatan mental dan mengatasi gangguan emosional.

Fungsi edukatif merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada individu sebelum mereka mencapai masalah. Upaya ini meliputi pengembangan strategi-strategi dan progam-progam yang dapat digunakan untuk mengantsipasi dan mengelakkan resiko hidup yang tidak perlu terjadi.

Fungsi rehabilitas terfokus pada upaya pemberian bantuan kepada individu dengan cara meningkatkan keterampilan dalam kehidupannya, mengidentifikasi, memecahkan masalah hidup dan membantu meningkatkan kemampuannya menghadapi transisi dalam hidup untuk keperluan hidup jangka pendek.

---

[2] Hasyim Hasanah, ''Konseling Religi, jurnal bimbingan konseling Islam''. *Peran bimbingan konseling Islam dalam menurunkan tekanan emosi remaja*, 2 (Juli-Desember, 2011), hal. 11

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

Sementara itu Faqih menyebutkan bahwa fungsi bimbingan konseling Islam terdiri dari empat hal, yaitu:

a. Fungsi *preventif*

   Dapat diartikan sebagai membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinnya sendiri.[3]

b. Fungsi *kuratif*

   Diartikan sebagai membantu individu dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapnya maupun dialaminya.[4]

c. Fungsi *preservatif*

   Diartikan sebagai upaya membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama.

d. Fungsi *developmental*

   Diartikan sebagai upaya untuk membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya permasalahan baginya.[5]

4. Ciri ciri Konseling Islam

   Ciri khas konseling Islam yang sangat mendasar adalah, berparadigma kepada wahyu dan ketauladanan para nabi, rasul dan ahli

---

[3] Hasyim Hasanah, ''Konseling Religi, Jurnal Bimbingan Konseling Islam''. *Peran Bimbingan KonselingIIslam dalam Menurunkan Tekanan EmosiRremaja*, 2 (Juli-Desember, 2011), hal. 10-12.

[4] Hasyim Hasanah, ''Konseling Religi, Jurnal Bimbingan Konseling Islam''. *Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Menurunkan Tekanan Emosi Remaja*, 2 (Juli-Desember, 2011), hal. 10-12.

.

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

warisnya. Seperti yang kita ketahui nabi dan rasul adalah panutan bagi seluruh umat Islam, segala aktivitasnya menjadi panutan bagi umat Islam di dunia.

Bimbingan Islami merupakan proses pemberian bantuan, artinya bimbingan tidak menentukan atau mengharuskan, melainkan sekedar membantu individu. Individu dibantu, dibimbing, agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk allah maksydnya sebagi berikut:

a. Hidup selaras dengan ketentuan Allah artinya sesuai dengan kodrat yang ditentukan Allah: sesuai dengan sunnatullah, sesuai dengan hakikatnya sebagai makhluk Allah.
b. Hidup selaras dengan petunjuk Allah artinya sesuai denga pedoman yang ditentukan Allah melalui rasulnya (ajaran Islam).[6]
c. Hidup selaras dengan petunjuk Allah berarti menyadari eksistensi diri sebagai makhluk Allah yang diciptakan Allah untuk mengabdi kepada-Nya; mengabdi dalam arti seluas luasnya .

Dengan menyadari eksistensi sebagai makhluk Allah yang sedemikian itu, berarti yang bersangkutan dalam hidupnya akan berperilaku yang tidak keluar dari ketentuan dan petunjuk Allah , dengan hidup serupa itu maka akan tercapailah kehidupan ynag bahagia di dunia mapun di akhirat.[7]

---

[7] Faqih, *bimbingan dan konseling dalam Islam*, (Yogyakarta, UII Press Yogyakarta, 2001). 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

Landasan religious dalam bimbingan dan konseling Islami mengimplikasikan bahwa konselor sebagai *„helper'",* pemberi bantuan, dituntut untuk memiliki pemahaman akan nilai nilai agama dan komitmn yang kuat dalam mengamalkan nilai nilai tersebut dalam kehidupan sehari hari, khususnya dalam memberian layanan bimbingan dan konseling kepada klien atau peserta didik.

5. Kriteria Konselor Islami

Konselor Islam seyogyanya menyadari bahwa memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada klien merupakan salah satu kegiatan yang bernilai ibadah karena dalam proses bantuannya terkandung nilai menegakkan *„ämar ma'ruf nahyi munkar'"* (memerintahkan kebaikan dan mencegah kemungkaran.

Agar layanan bantuan yang diberikan itu mengandung nilai ibadah, maka aktivitas bimbingan dan konseling tersebut harus didasarkan kepada keikhlasan dan kesabaran.[8]

Kaitannya dengan persyaratan bagi seorang konselor agama Islam, menurut penulis, harus diperhatikan kriteria kriteria berikut ini.

a. Konselor islami hendaklah orang yang menguasai materi khususnya dalam masalah keilmuan agama Islam, sehingga pengetahuannya mencukupi dalam hal hal yang berkaitan dengan masalah keagamaan

[8] Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), hal. 269.

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. Konselor islami hendaklah orang-orang yang mengamalkan nilai-nilai agama Islam dengan baik dan konsekuen, tercermin melalui keimanan, ketaqwaan dan pengamalan keagamaan dalam kehidupannya sehari-hari.
c. Konselor islami sedapat mungkin mentransfer kaidah-kaidah agama Islam secara garis besar yang relevan dengan masalah yang dihadapi klien.
d. Konselor islami hendaknya menguasai metode dan strategi yang tepat dalam menyampaikan bimbingan dan konseling kepada klien, sehingga klien dengan tulus akan menerima nasihat konselor
e. Konselor islami memiliki pribadi yang terpuji sebagai teladan dalam perilaku baik ditempatnya bekerja maupun diluar tempat bekerja. Pendek kata, perilakunya adalah perilaku yang terpuji sebagai *„ üswatun hasanah"*,"yang mampu menegakkan *amar ma'ruf nahyi munkar.*
f. Konselor islami hendaknya menguasai bidang psikologi secara integral, sehingga dalam tugasnya melaksanakan bimbingan dan konseling akan dengan mudah menyampaikan nasihat dengan pendekatan psikologi.[9]

Hukum konselor memberikan konseling kepada konseli klien dan konseli klien yang meminta kepada konselor adalah wajib dan suatu keharusan bahkan merupakan ibadah. Menolong sesama muslim adalah suatu bentuk kewajiban bahkan dari segi konseling, konselor yang mempunyai kredibilitas di bdang ilmu konseling mempunyai kewajiban untuk membantu konseli yang sedang mengalami masalah.

[9] Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), hal. 269-271.

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

Akibat konselor menyimpang dari wahyu dapat berakibat fatal bagi dirinya senidri mapun konseli/ klien dan Allah menghukumi mereka sebagai orang yang mendustakan agama (kafir), melanggar agama dengan sengaja an terang terangan (zhalim), menggangapnya enteng dan mnegabaikan agama (fasiq).

Pedoman konselor Islam adalah Al-Qur'an dan Al –Hadits. Apabila konselor berlawan dengan pedoman tersebut maka yang terjadi adalah kebingungan dari pihak konseli/klien dan dosa bagi konselor.

Sistem konseling Islam dimulai dengan pengarahan kepada kesadaran nurani dengan membaca ayat-ayat Allah, setelah itu baru melakukan proses terapi dengan membersihkan dan mensucikan sebab-sebab terjadinya penyimpangan-penyimpangan yang di alami oleh konseli. Ayat ayat suci Al-quran bisa menjadi obat yang mujarab untuk pengobatan psikis manusia, khususnya bagi seorang muslim, karena wahyu yang diturunkan langsung oleh Allah SWT itu berisikan anjuran dan petunjuk kepada umat muslim.

Kemudian setelah tampak dalam cahaya kesucian dalam dada *(qalb)* akal, fikiran, dan kejiwaan, baru proses pembimbingan dilakukan dengan mengajarkan pesan-pesan Al-Qur'an dalam mengantarkan individu kepada perbaikan-perbaikan diri secara esensial dan diiringi dengan al-hikmah, yaitu rahasia-rahasia di balik peristiwa yang terjadi di dalam hidup dan

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

kehidupan. Konselor sejati dan utama adalah mereka yang dalam proses konseling selalu dibawah bimbingan atau pimpinan Allah dan Al-Qur'an.[10]

B. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

1. Pengertian *Rational Emotive Behavior Therapy*

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950-an yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku, pada awalnya pendekatan ini dinamakan Rational Therapy (RT) kemudian ellise mengubahnya menjai *rational emotive Behavior Therapy* (REBT).[11]

Rational Emotive Behavior Therapy merupakan pendekatan kognitif behavioral pendekatan ini meruppakan kembangan dari pendekatan behavioral pada proses konselingnya REBT berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi lebih menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga focus penanganan pada teori ini adalah pemikiran individu.

Terapi tingkah laku adalah penerapan aneka raga, teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar, ia menerapkan penerapan yang sistematis prinsip prinsip belajar pada perubahan tingkah laku kea rah cara cara yang lebih adaptif. Pendekatan ini telah memberikan sumbangan sumbangan yang berarti, baik kepada bidang bidang klinis maupun pendidikan.

---

[10] HM. Hamdani Bakran Adz Dzaky, *Psikoterapi dan konseling sosial* (Yogyakrta: Fajar Pustaka Baru,2001),hal. 137-138.

[11] Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT indeks, 2011), hal.201-202

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

Terapi tingkah laku berbeda dengan sebagian besar pendekatan terapi lainnya, ditandai oleh (a) pemusatan perhatian terhadap tingkah laku yang tampak dan spesifik, (b) kecermatan dan penguraian tujuan tujuan *treatment,* (c) perumusan prosedur treatment, yang spesifik yang sesuai dengan masalah, dan (d) penafsiran obyektif dari hasil hasil terapi.[12]

Asumsi dasar dari REBT ini dikembangkan oleh Ellis yang dikategorikan menjadi beberapa postulat antara lain :

a. Pikiran perilaku dan tingkah laku secara bekesinambungan saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain.
b. Ganggunan emosional disebabkan oleh factor biologi dan lingkungan.
c. Manusia dipengaruhi oleh orang lain dan lingkungan sekitar dan individu secara sengaja mempengaruhi pemikiran orang lain.
d. Manusia meyakini diri sendiri secara kognitif, omosional, dan tingkah laku. Individu sering berfikir menyakiti diri sendiri dan orang lain.
e. Ketika hal yang tidak menyenangkan terjadi individu cenderung menciptakan keyakinan yang irasional tentang kejadian tersebut.
f. Keyakinan irasional yang menyebabkan gangguan pada individu.
g. Sebagaian besar manusia memiliki kecenderungan yang besar.untuk membuat dan mempertahankan gangguan emosionalnya.

2. Tujuan *Rational Emotive Behavioral Therapy*

Tujuan utama REBT berfokus pada membantu orang untuk menyadari bahwa, mereka dapat hidup lebih rasional dan produktif. REBT

[12] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Revika aditama 2003), hal. 196-199.

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

membantu klien agar berhnti membuat tuntutan dan merasa kesal melalui ‘’kekacauan’’. Klien dalam REBT dapat mengekspresikan beberapa perasaan negatif, tetapi tujuan utamanya adalah membantu klien agar tidak memberikan tanggapan emosional melebihi yang selayaknya terhadap suatu peristiwa.

Tujuan lain dari REBT adalah membantu orang mengubah kebiasaan berfikir atau bertingkah laku yang menghancurkan diri sendiri. Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan mengajarkan model A-B-C-D-E dari REBT kepada klien:

a. Berarti mengaktifkan pengalaman.
b. Mewakili pendapat orang mengenai pengalaman tersebut.
c. Adalah reaksi emosional terhadap B.
d. Adalah menjauhkan pemikiran irasional, biasanya dengan bantuan konselor REBT, dan menggantikannya dengan
e. Pemikiran yang efektif dan filosofi pribadi baru yang akan membantu klien mencapai kepuasan hidup yang lebih besar.

Melalui proses ini, REBT membantu orang belajar bagaimana mengenali suatu *anatomi emosional* yaitu, mempelajari bagaimana perasaan terkait dengan pikiran. Pikiran mengenai suatu pengalaman dapat dikarakteristikan dalam empat cara: positif, negative, netral, kombinasi.

REBT juga mendorong klien untuk lebih toleran terhadapa diri sendiri dan orang lain, serta mengajak mereka untuk mencapai tujuan pribadi, tujuan tersebut dicapai dengan mengajak orang belajar berfikir

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

secara rasional untuk mengubah tingkah laku menghancurkan diri dan dengan membantunya mempelajari cara bertindak yang baru [13]

3. Pendekatan dalam *Rational Emotive Behavior Therapy*

Dalam pendekatan REBT, seorang terapis berusaha secara langsung untuk mengubah diri konseli yaitu sebagai berikut:

a. Aktif-direktif terhadap kebanyakan konseli melakukan pembicaraan dan menjelaskan sesuatu, terutama pada saat awal hubungan. Aktif direktif disini yaitu konselor berperan aktif untuk megarahkan konseli dalam menyelesaikan masalahnnya
b. Mengkonfrontasi konseli secara langsung dengan demikian tidak akan ada waktu terbuang.
c. Menggunakan pendekatan yang penuh semangat terhadap konseli agar berfikir kemudian mendidik ulang dirinnya sendiri. Ekspresi yang terpancar dari konselor juga menentukan keberhasilan proses konseling, perlu adannya rasa empati yang tinggi dari konselor, agar konseli lebih yakin atas segala nasehat yang di berikan oleh konselor.
d. Gigih dan berulang kali menghantam ide-ide irasional yang mendasari ganggunan emosional konseli.
e. Memunculkan kekuatan konseli untuk berfikir daripada menggunakan perasaannya.

[13] Samuel T. Glading, *Konseling; profesi yang menyeluruh* (Jakarta: Permata Puri Media, 2012), hal. 267.

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. Sangat didaktif dan filosofis dalam pendekatannya, yaitu memberikan pengajaran tentang segala hal yang berkaitan dengan konseli namun belum ia ketahui.

g. Menggunakan humor dan latian malu sebagai cara untuk mengkonfrntasi pemikiran irasional konseli. [14]

4. Teknik teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*

Rational Emotive Behavioral Therapy menggunakan berbagia teknik yang bersifat kognitif, afektif, behavioral yang di sesuaikan dengan kondisi klien, teknik teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* sebagai berikut:

a. Teknik-Teknik Rational

Adapun teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir klien. Dewa ketut menerangkan ada empat dalam teknik *kognitif.*

1) Tahap Pengajaran

Dalam REBT, konselor mengambil peranan lebih aktif dari pelajar. Tahap ini memberikan keleluasaan terhadap konselor untuk berbicara serta menunjukan bagaimana ketidaklogikaan berfikir itu secara langsung menimbulkan ganguan emos kepada klien tersebut

2) Tahap Persuasif

Meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar, dan konselor juga meyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar.

[14] Hartono, *Psikologi konseling* (Jakarta: kencana prenada media group,2012), hal. 139-140.

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) Tahap konfrontasi

Konselor mengubah ketidaklogikaan membawa klie ke arah berfikir yang lebih logika.

4) Tahap pemberian tugas

Konselor memberikan tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan klien bergaul dengan anggota masyarakat kalau mereka merasa di pencilkan dari pergaulan atau membaca buku untuk memperbaiki carannya berfikir.

b. Teknik–teknik *Emotif*

Teknik teknik emotif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah emosi klien. Antara teknik yang sering digunakan adalah :

1) Teknik Sosiodrama

Memberi peluang mengekspresikan berbagai perasaan yang menekanklienitu melalui suasana yang di dramatisasikan sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan maupun gerakan dramatis

2) Teknik *Self Modelling*

Digunakan dengan meminta klien berjanji dengan konselor untuk menghilangkan perasaan yang menimpannya. Dia diminta taat setia pada janjinya

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) Teknik *Assertive Training*

Digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan klien dengan pola perilaku tertentu yang diinginkannya.

c. Teknik-teknik Behavioristik

Terapi *rational emotive* banyak menggunakan teknik behavioristik terutama dalam hal upaya modifikasi perilaku negatif klien. Dengan mengubah akar-akar keyakinannya yang tidak rasional dan tidak logis. Beberapa teknik yang tergolong behavioristik adalah:

1) Teknik *Reinforcement*

Teknik *reinforcement* (penguatan), yaitu : untuk mendorong klien kea rah yang tingkah laku yang lebih rasional dan logis jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai-nilai dan keyakinan yang irasional pada klien dan menggantinya dengan system nilai yang lebih positif .

2) Teknik *Social Modeling* (pemodelan sosial)

Teknik *social modelling* (pemodelan sosial), yaitu: teknik untuk membentuk perilaku perilaku baru pada klien teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara mutasi (meniru), mengobservasi dan menyesuaikan dirinnya dan menginternalisasi norma norma dalam suatu model sosial dengan masalah tertentu yang sudah disiapkan konselor.

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) Teknik *Live Models*

Teknik *life models* (teknik kehidupan nyata), yaitu teknik yang digunakan untuk menggambar perilaku perilaku tertentu. Khususnya situasi situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah.[15]

Peneliti menggunakan teknik kognitif dalam melaksanakan *rational emotive behavioral therapy* (REBT) sebab sesuai denga klien yang mengalami *burnout sindrome*.

Alasan mengapa peneliti menggunakan REBT ini untuk kasus *burnout syndrome* ini karena tujuan konseling mengunakan REBT adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan lebih produktif.

Mengajarkan individu untuk mengkoreksi kesalahan berfikir dan tingkah laku yang merusak diri secara umum REBT mengajarkan bahwa konseli harus lebih toleransi kepada diri sendiri,orang lain dan lingkungannya. Sehingga konseli dapat berproses kembali di organisasi ini dengan rasa yang nyaman dan aman tentunnya.

Pada dasarnya setiap individu menghadapi permasalahan dalam hidupnya dalam jenis dan instensitas yang berbeda. Di dalam permasalahan individu tersebut, beberapa masalah dapat dipecahkan sendiri tanpa intervensi konselor, sedangkan ada beberapa masalah yang memerlukan tindakan dari konselor, pada umumnya permasalahan yang membutuhkan

[15] Muhammad Surya, *Teori Teori Konseling* (Bandung; Pustaka Bani Quraisy, 2003), hal. 18.

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

proses konseling adalah (a) masalah kecewa (b) masalah frustasi (c) masalah kecemasan, (d) masalah stress, (e) masalah depresi, (f) masalah konflik, (g) masalah ketergantungan.

a. Masalah Kecewa

Kecewa merupakan bentuk gangguan emosi yang ditimbulkan oleh ketidakserasian antara apa yang diinginkan konseli dengan kenyataan yang terjadi

b. Masalah *Stress*

Stress adalah suatu bentuk gangguan emosi yang disebabkan adannya tekanan yang tidak dapat diatasi oleh individu.[16]

c. Masalah Depresi

Depresi dikenal sebagai keluhan keluhan umum yang dialami oleh masyarakat biasa maupun penderita yang berobat. Masalah depresi dapat dgolongkan kedalam gangguan emosi dan kepribadian yang perlu mendapat perhatian serius dari kalangan kedokteran bidang kesehatan jiwa, psikologi, maupu ahli konseling.

d. Masalah Konflik

Konflik ialah suatu bentuk pertentangan yang dialami oleh individu.konflik yang dialami konseli bisa ditimbulkan dari dua factor. Faktor didalam diri konseli maupun di luar diri konseli.

[16] Hartono, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), hal. 78-88

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. Masalah Ketergantungan

Ketergantungan adalah suatu keadaan dimana seseorang dalam melaksanakan tugas dan kewajibannya menggantungkan pihak lain. Masalah ketrgantungan konseli tergolong masih ringan daripada masalah masalah yang telah di uraikan di atas.[17]

Manusia dilahirkan dengan potensi untuk berfikir rasional, tetapi juga dengan kecenderungan kecenderungan kearah berfikir curang. Mereka cenderung untuk menjadi korban dari keyakinan keyakinan yang irasional dan untuk mereindoktrinasi dengan keyakinan keyakinan yang irasional itu, tetapi berorientasi kognitif-tingkah laku tindakan, dan menekankan berfikir, menilai, menganalisa, melakukan dan memutuskan ulang. Modelnya adalah didaktif direktif tetapi dilihat sebagai proses reduksi [18]

C. Burnout Syndrome

1. Pengertian *Burnout Syndrome*

Menurut Chemis, *burnout* merupakan perubahan sikap dan perilaku dalam bentuk reaksi menarik diri secara psikologis dari pekerjaan. Seperti menjaga jarak atau bersikap sinis dengan klien, membolos, sering terlambat, dan keinginan pindah kerja yang kuat. Sedangkan Pines dan Aronson memandang *burnout* adalah tahap tahap kelelahan emosional. Fisik dan

[17] Hartono, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), hal. 78-88

[18] Faizah Noer Laila, *Bimbingan Konseling Sosial* (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2014), hal. 107-108.

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

mental disebabkan keterlibatan yang lama dalam situasi yang menuntut secara emosional.[19]

Maslach seorang psikolog sosial yang meneliti para pekerja dibidang human service mendifinisikan *burnout* adalah sebagai suatu *syndrome* tentang *exhaustion emotional, cynicism* (depersonalisasi), dan *ineffectiveness (low personal Accomplisment).*

Dalam beberapa sumber yang terkait juga di temukan bahwa *burnout* atau kejenuhan adalah suatu kondisi fisik, emosi dan mental yang tidak baik akibat situasi kerja yang berat dalam jangka panjang[20]

Dari beberapa sumber yang telah di peroleh maka disimpulkan bahwa *burnout* adalah satu sindrom akibat daripada tekanan yang berkepanjanan terhadap tekanan kerja yang membawa kepada penarikan diri daripada organisasi. Keadaan ini dapat membuat pekerja kehilangan komitmen terhadap pekerjaannnya, dan mulai mempunyai perasaan ingin keluar dari organisasi yang bersangkutan[21]

Burnout biasannya berlaku pada tiga fase yaitu:(1) kelemahan emosi *(emotional exhaustion)* disebabkan oleh permintaan atau tekanan terlalu tinggi yang didapat oleh pekerja, (2) *Depersonalization,* perkembangan sikap yang tidak sensitive atau kurang peka terhadap hubungan dengan

---

[19] Eka Denta Jaya, ''Burnout Ditinjau dari *Locus Of Control* Internal dan Eksternal''. *Majalah Kedokteran Nusantara Volume 38*, 3 (September, 2005), hal. 214.

[20] Puspa Ayu Maharani,'' Kejenuhan Kerja (Burnout) dengan kinerja Perawat dalam Pemberian Asuhan Keperawatan ''. *Jurnal STIKES Volume 5*, 2 (Desember 2012), hal. 167.

[21] Azlina Abu Bakar, *Psikologi Industry dan Pengurusan Sumber Manusia* (Malaysia: UMT, 2012), hal. 90.

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

pekerja pekerja lain, (3*) low of personal accomplishment* disebabkan oleh rasa kekecewaan dan putus asa yang di hadapi.

Tanda tanda serangan *burnout*:

a. Mudah Sakit

Demam, flu, sakit kepala, gangguan pencernaan, dan kepenatan kronis, dalam hal ini mungkin pula terjadi penurunan libido, yang membuat seseorang menjadi mudah tersinggung.

Masalah mulai timbul ketika agenda menjadi terlalu banyak namun, tanpa *emotional outlet* yang memadai, dan, ini kondisi yang terlalu sering dialami oleh pria. ‘’Pada umumnya, apabila seorang pria diminta bercerita tentang dirinnya sendiri, ia akan bertutur tentang pekerjaannya, dan bukan tentang keluarga atau hobinya ,’’ kata Herbert J. Freudenberger pengarang *burnout: the high cost of high achievement* dan orang pertama yang menggunakan istilah burnout untuk keadaan ini

b. Perubahan Perilaku (Cemas dan Depresi)

Mudah gugup, merasa tertekan dan cepat frustasi. Dari segi mental, kurangnya daya tahan, yang dicirikan sebagai rasa seperti habis digebuki, dapat menjadi pertanda akan terjadinya burnout. Menurut Dr. Jenskin, para pegendali lalu lintas udara menyebutnya *bounceback.* Mereka tidak dapat pulih kembali setelah kepayahan mengatasi jam jam sangat sibuk dan kehilangan semangat ketika mengetahui tugas yang sama berat tlah menanti mereka. Daya mereka telah terkuras habis.

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

Depresi dan mudah tersinggung juga pertanda pada mereka yang mengalami burnout. Tetapi, yang lebih menarik adalah berkembangnya perasaan mejadi manusia super menurut Dr. Fraunderberger. Oang yang bersangkutan jadi merasa sanggup menangani segala sesuatunya, tidak memerlukan bantuan dan kadang kadang menjadi tinggi hati karenannya.

Karena itu, sebaiknya jangan biarkan diri anda mencemaskan segala sesuatu. Kecemasan bisa membuat tertekan bahkan bekembang menjadi depresi.

Riset yang dilakukan para ahli amerika serikat mengungkapkan, orang yang gampang stress maupun depresi, cenderung mudah mengalami gangguan ingatan. Gejala seperti itu mengarah pada penyakit alzheimer[22]

Burnout syndrome menurut Freudenberg adalah penurunan motivasi dan komitmen kerja yang disertai dengan gejala keleyihan fisik dan mental. Proses burnout dimulai dari adannya ketidakcocokan antara karakteristik karyawan dengan lingkungan dan desain pekerjaan maupun kebijakan organisasi.

Kondisi seperti ini mengakibatkan erosi dalam keterlibatan kerja. Tugas tugas yang semula nampak menyenangkan dan memberi makna entingkini mulai diraskan tidak menyenangkan dan tidak berarti.

Terjadinya erosi dalam keterlibatan kerja biasannya diiringi oleh munculnya perasaan yang tidak nyaman. Pada tahap ini, perasaan

[22] Pangkalan Ide, *Seri Tune Up Gaya Hidup Penghambat Alzheimer* (Jakarta: PT Elex Medika Komputindo, 2008), hal. XIII-XV.

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

antusias, dedikasi, dan kenikmatan bekerja mulai hilang dan berganti dengan kemarahan dan kecemasan. Pada akhirnya, kondisi tersebut menurunkan efisiensi dan efektifitas pelaksanaan tugas.[23]

Situasi yag seperti ini tentunya dapat menghambat prestasi serta dapat berdampak langsung dengan tempat dia bekerja, karena secara tidak langsung pekerjaan yang dia lakukan merupakan bentuk kerja sama (*team work*) yang salaing berkaitan dengan lingkungan kerjannya.

Jika dinilai dari sudut pandang pribadi maka orang tersebut akan mengalami kerugian karena prestasi kerjannya akan dinilai buruk dan akan mengancam kehidupannya yang akan datang.

D. *Rational Emotive Behavior Theraphy* (REBT) dalam mengatasi *Burnout Syndrome.*

Dalam kasus burnout syndrome atau yang lebih dikenal dengan syndrome kejenuhan penggunaan terapi rational emotive behavior theraphy dinilai sangat efektif dalam penerapannya, karena pendekatan ini melingkupi sisi kognitif, emosi dan behavior seseorang.

Tujuan utama dari terapi realitas adalah membantu klien menjadi rasional dan memiliki mental yang kuat, serta menyadari nahwa dia mempunyai pilihan dalam memperlakukan diri sendiri dan orang lain, tujua selanjutnya yaitu membantu klien untuk menklaifikasi tujuan selanjutnya. Menyadarkan bahwa cita cita hidup sangat penting agar manusia dapat bertindak dengan tanggungjawab.

---

[23] Singgih. D. Gunarsa, *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan dari Anak Sampai Usia Lanjut* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2004), hal. 370.

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

Dalam kasus burnout sindome ini tujuan dari terapi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) sangat lah sesuia dengan yang diharapkan, secara definitif gejala yang nampak pada burnout sundrome seperti menurunnya potensi kerja serta keadaan emosional yang kurang stabil. Bisa di atasi menggunakan terapi Rational Emotive Behavior.[24]

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Hubungan antara Persepsi Kondisi Lingkungan Kerja dan Persepsi Beban Kerja dengan *Burnout*

   Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan pada hipotesis pertama secara stimulant tidak terdapat hubungan antara persepsi kondisi lingkungan kerja, beban kerja dengan *burnout*.

   Pada hipotesis yang kedua ternyata hubungan yang signifikan terhadap persepsi lingkungan kerja dengan burnout, pada hipotesis ketiga disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan terhadap beban kerja terhadap burnout. Relevansi antara penelitian ini dan penilitian yang akan diamati oleh peneliti adalah bahwa salah satu factor gejala burnout adalah persepsi lingkunagn kerja yang dalam artian lingkungan kerja disini adalah organisasi diman saudara AN bernaung.

2. Hubungan Negatif antara Kecerdasan Emosional terhadap *Burnout* pada Karyawan PT LG *Electronic* Indonesia

[24] Samuel T. Glading, *Konseling; profesi yang menyeluruh* (Jakarta: Permata Puri Media, 2012), hal. 267

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

Penelitian tersebut menunjukan hasil yang sangat signifikan dimana hipotesis penelitian mengatakan ada hubungan negative terhadap kecerdasan emosional dengan kecenderungan burnout pada karyawan PT LG electronic Indonesia dimana semakin tinggi kecerdasan erosional yang dimiliki oleh karyawan, maka semakin renda kecenderungan untuk mengalami burnout, sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional karyawan maka semakin tinggi kecenderungan untuk mengalami burnout dengan demikian penelitian ini cukup relevan dengan penelitian yang akan dibahas, karna salah satu faktor orang tersebut mengalami burnout yaitu tidak mempunyai/rendah dalam kecerdasan emosionalnya.

3. Hubungan *Burnout* dengan Kinerja Karyawan di CV Sumber Dinar Mas Abadi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan ada hunbungan antara burnout dengan kinerja karyawan CV Sumber Dinar Mas Abadi di Surabaya, yang berarti hipotesis untuk penelitian kali ini diterima, hal ini berarti burnout dapat mempegaruhi kinerja karyawan, kinerja karyawan ynag tinngi maka diikiti oleh rendahnnya burnout dan kinerja yang rendah akan diikuti oleh gejala burnout yang tinggi.

Untuk penelitian kali ini juga dinilai relevan dengan esensi dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti, karna salah satu factor orang tersebut mengalami kejenuhan atau burnout adalah aktifitas kerja, bila pekerja tidak mendapatkan pekerjaan maka dia akan merasa jenuh, atau biala di aplikasikan adalam penelitian ini adalah wujud eksistensi 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

kurang dianggap seingga itu bisa menyebabkan orang tersebut menjadi *burnout*.

4. Hubungan Antar Persepsi terhadap Lingkungan Kerja dengan Kecenderungan *Burnout* pada Perawat Rumah Sakit

Berdasarkan hasil analisis data penelitian membuktikan ada hubungan yang signifikan antara persepsi terhadap lingkungan kerja dengan kecenderungan burnout pada perawat rumah sakit umum daerah sidoarjo. Semakin baik persepsi perawat terhadap lingkungan kerja maka semakin rendah kecenderungan burnout dan jika sebaliknya semakin buruk persepsi perawat terhadap lingkungan kerja maka semakin tinggi kecenderungan burnout, penelitian ini juga dinilai cukup relevan dengan penelitian yang akan diteliti.

Karena faktor yang membuat orang menjadi *burnout* salah satunya tentang pandangan atau persepsi ligkungan kerjannya dalam kasusu ini berarti pandangan atau prsepsi saudara AN yang negative terhadap lingkungan di Unit Kegiatan Mahasiswa Paduan Suara UIN Sunan Ampel Surabaya.

5. Pengaruh Terapi *Rational Emotive Behavior* Terhadap *Self Image* Siswa di SMP 23 Surabaya

Disimpulkan bahwa terapi rational emotive behavior dapat mempengaruhi self image siswa di SMP 23 Surabaya, terapi yang digunakan dalam penelitian kali ini menggunakan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang dinilai sesuia dengan kasus yang dialami

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

oleh sadara AN, karana pengaruh burnour sendiri bukan hanya hadir dari factor eksternal, namun juga bisa di tinjau dari factor internalnya, memberikan gamabaran diri yang positif dinilai sesuai bila menggunakan terapi tersebut.

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