

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan Konseling Islam

a) Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Di lihat dari segi terminologi istilah bimbingan terjemahan dari "*guidance*" dan istilah penyuluhan atau konseling terjemahan dari "*counseling*". Bimbingan merupakan bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu-individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalamnya, agar individu atau sekumpulan individu-individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidup.²⁴

Dari sumber lain menyebutkan bahwa bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis dari pembimbing kepada yang dibimbing agar tercapai kemandirian dalam pemahaman diri dan perwujudan diri dalam mencapai tingkat perkembangan yang optimal dan penyesuaian diri dengan lingkungan.²⁵

Sedangkan konseling merupakan hubungan timbal balik antara dua individu dimana konselor berusaha membantu konseli untuk

²⁴ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Yogyakarta : Yayasan Penerbitan Fakultas UGM, 1986). Hal.7-10

²⁵ Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*,(Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2002), hal.20

mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungan dengan masalah-masalah yang dihadapinya pada waktu yang akan datang.²⁶

Dari sumber lain menjelaskan bahwa konseling merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.²⁷

Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Dengan demikian bimbingan Islami merupakan proses bimbingan sebagaimana kegiatan bimbingan lainnya, tetapi dalam seluruh seginya berlandaskan ajaran Islam, artinya berlandaskan al-Qur'an dan sunnah Rasul. Bimbingan Islami merupakan proses pemberian bantuan, artinya bimbingan tidak menentukan atau mengharuskan, melainkan sekedar membantu individu. Individu dibimbing, dibantu, agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah.²⁸

Landasan utama bimbingan konseling Islam yaitu Al-Qur'an dan Sunnah Rasul, sebab keduanya merupakan sumber dari segala

²⁶ *Ibid* hal 21

²⁷ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2006), hal. 10

²⁸ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*, (Jogjakarta: UII Press2001), hal.

sumber pedoman kehidupan umat Islam, seperti yang disebutkan oleh Nabi Muhammad SAW, sebagai berikut:

Artinya: "Aku tinggalkan sesuatu bagi kalian semua yang jika kalian selalu bepegangan teguh kepadanya niscaya selama-lamanya tidak akan pernah salah langkah (tersesat) jalan, sesuatu itu yakni Kitabullah dan Sunnah Rasul-Nya. (HR. Ibnu Majah)

Al-Qur'an dan Sunnah Rasul dapat di istilahkan sebagai landasan ideal dan konseptual bimbingan dan konseling Islam. Dari Al-Qur'an dan Sunnah Rasul itu gagasan, tujuan dan konsep-konsep bimbingan dan konseling Islam bersumber.²⁹

b) Tujuan bimbingan konseling islam

Menurut George dan Cristiani bahwa tujuan konseling, yaitu :

- 1) Menyediakan fasilitas untuk pembahan perilaku.
- 2) Meningkatkan keterampilan untuk menghadapi sesuatu.
- 3) Meningkatkan kemampuan dalam menentukan keputusan.
- 4) Meningkatkan dalam hubungan antar perorangan.
- 5) Menyediakan fasilitas untuk mengembangkan kemampuan konseli.³⁰

Adapun tujuan dari bimbingan dan konseling Islam yaitu :

Tujuan umum yaitu membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.³¹

Sedangkan tujuan khusus bimbingan konseling Islam adalah:

²⁹ *Ibid* hal 5

³⁰ Singgih D. Gunarsa. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta : Gunung Mulia. 2000 hal. 24-26

³¹ Aunur Rohim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hal. 36

- 1) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang dan damai (muthmainah), bersikap lapang dada, dan mendapatkan pencerahan taufiq dan hidayah Allah SWT.
- 2) Untuk menghasilkan perubahan, perbaikan, dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja, maupun lingkungan sosial.
- 3) Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi kesetiakawanan dan rasa kasih sayang.
- 4) Untuk menghasilkan potensi Ilahiyah sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai kholifah dengan baik dan benar. Konseli dapat dengan baik menanggulangi berbagai persoalan hidup dan dapat memberikan manfaat, keselamatan bagi lingkungan pada berbagai aspek kehidupan.
- 5) Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Allah SWT, ketulusan mematuhi segala perintahnya serta ketabahannya menerima ujianNya.³²

³² Hamdari Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001 hal. 167-168

c) Fungsi Bimbingan Konseling Islam :

- 1) Fungsi preventif, yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- 2) Fungsi koeratif, yakni membantu individu dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
- 3) Fungsi preservative, yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik menjadi baik dan kebaikan itu bertahan lama.
- 4) Fungsi developmental atau pengembangan, yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkan menjadi sebab munculnya masalah baginya.³³

d) Unsur-unsur bimbingan konseling islam

1) Konselor

Konselor atau pembimbing adalah seseorang yang memiliki keahlian dalam memberi bantuan yang bersifat psikologis. Juga seseorang yang mempunyai wewenang untuk memberikan bimbingan kepada klien. Adapun syarat-syarat sebagai konselor adalah sebagai berikut:

- a. Kemampuan Profesional
- b. Sifat kepribadian yang baik

³³ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, hal. 37

- c. Kemampuan kemasya rakatan (Ukhuwah Islamiyah)
- d. Ketakwaan kepada Allah.³⁴

2) Konseli

Konseli adalah orang yang perlu memperoleh perhatian sehubungan dengan masalah yang dihadapinya dan membutuhkan bantuan dari pihak lain untuk memecahkannya, namun demikian keberhasilan dalam mengatasi masalahnya itu sebenarnya sangat ditentukan oleh pribadi konseli itu sendiri.³⁵

Sikap dan sifat yang hendaknya dimiliki oleh konseli adalah

- a) Terbuka
- b) Sikap percaya
- c) Bersikap jujur
- d) Bertanggung jawab

3) Masalah

Dalam kamus psikologi, dikatakan bahwa masalah atau problem adalah situasi yang tidak pasti, meragukan dan sukar dipahami, masalah atau pernyataan yang memerlukan pemecahan.³⁶

Sedang menurut WS. Wingkel dalam bukunya “Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah”, masalah adalah sesuatu yang

³⁴ Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 42

³⁵ Imam Sayuti Farid, *Pokok-Pokok Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*, hal. 14.

³⁶ Kartini Kartono dan Dani Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung: Pionir Jaya, 1987), hal. 375.

menghambat, merintang, mempersulit dalam mencapai usaha untuk mencapai tujuan.³⁷

Masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintang atau mempersulit usaha untuk mencapai tujuan, hal ini perlu ditangani atau di pecahkan oleh konselor bersama konseli, karena masalah bisa timbul oleh berbagai faktor atau bidang kehidupan antara lain.

- a. Bidang pernikahan dan keluarga
 - b. Bidang pendidikan
 - c. Bidang sosial
 - d. Bidang pekerjaan (jabatan)
 - e. Bidang keagamaan.
- e) Langkah-langkah bimbingan konseling islam

1) Identifikasi kasus

Dalam langkah identifikasi kasus ini, konselor bemsaha untuk menemukan individu yang mengalami suatu problema. Dalam identifikasi kasus ini mungkin konselor megadakan observasi sendiri atau mungkin informasi dari orang lain.

2) Diagnosa

Dalam hal ini konselor mengadakan suatu pikiran tentang apa kasus yang sedang dihadapi konseli, untuk selanjutnya mengadakan pengenalan terhadap segala aspek dan latar belakang kehidupannya.

³⁷ WS. Wingkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*, (Jakarta: Gramedia, 1989), hal. 12.

3) Prognosa

Setelah data tentang konseli dalam segenap aspek dan latar belakang kehidupannya. Untuk selanjutnya konselor dapat menentukan apa sebenarnya kasus yang sedang dihadapi konseli serta dari mana kira-kira timbul faktor-faktor penyebabnya. Kemudian konselor lalu menentukan tentang jenis bimbingan yang sebaiknya diberikan.

4) Terapi atau langkah bimbingan

Langkah ini merupakan langkah penyembuhan atau penyelesaian terhadap problema yang dihadapi konseli. Dalam pelaksanaan bimbingan ini dilakukan dengan menggunakan teknik bimbingan kelompok (*group guidance*) atau mungkin pula menggunakan teknik bimbingan secara pribadi atau secara sendiri-sendiri (*individual guidance*).

5) Langkah evaluasi atau follow up

Setelah pelaksanaan bimbingan sudah selesai, maka pembimbing mengadakan suatu evaluasi, apakah hasil bimbingannya sudah memenuhi harapan atau masih belum. Jika bimbingan dinyatakan berhasil dengan baik atau sesuai dengan harapan, problema dari konseli telah terpecahkan lalu diusahakan tindakan lebih lanjut (*follow up*) dari pembimbing atau konselor

agar problema (penyakit) dari konseli tidak kambuh lagi dan konseli tidak mengalami atau menjumpai problema baru.³⁸

f) Asas-asas Bimbingan Konseling Islam

asas-asas atau prinsip-prinsip bimbingan dan konseling Islam, Menurut Ainur Rahim Faqih,³⁹ yaitu :

1. Asas-asas kebahagiaan dunia dan akhirat yaitu membantu konseli mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa didambakan oleh setiap muslim.
2. Asas fitrah, bimbingan dan konseling islam merupakan bantuan kepada konseli untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya, sehingga segala gerak tingkah lakunya dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya tersebut.
3. Asas “ Lillahi ta’ala “, bimbingan dan konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah.
4. Asas bimbingan seumur hidup, bimbingan dan konseling Islam diperlukan selama hayat masih dikandung badan.
5. Asas kesatuan jasmaniah dan rohaniah, bimbingan dan konseling Islam memperlakukan konseli sebagai makhluk jasmaniah dan rohaniah tidak memandangnya sebagai makhluk biologis semata atau makhluk rohani semata.
6. Asas keseimbangan rohaniah, Rohani manusia memiliki unsur daya kemampuan pikir, merasakan atau menghayati dan kehendak

³⁸ As'ad Djajali, *Teknik-Teknik Bimbingan dan Penyuluhan*, (Surabaya : PT. Bina Ilmu, 1986), hal.7-10

³⁹ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hal. 21 – 35.

atau hawa nafsu, serta juga bimbingan konseling islam menyadari keadaan kodrati.

7. Asas kemaujudan individu, bimbingan dan konseling islam berlangsung pada citra manusia menurut Islam, memandang seseorang individu merupakan suatu maujud (eksistensial) sendiri.
8. Asas sosialitas manusia, sosialitas diakui dengan memperhatikan hak individu, hak individu juga diakui dalam batas tanggung jawab sosial.
9. Asas kekhalifahan manusia, manusia menurut islam diberi kedudukan yang tinggi sekaligus tanggung jawab yang besar yaitu sebagai pengelola alam semesta. Sebagai khalifah manusia harus memelihara keseimbangan ekosistem, sebab problem-problem kehidupan kerap kali muncul dari ketidak seimbangan ekosistem tersebut 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 dan juga hak Tuhan.
11. Asas pembinaan akhlaqul-karimah, bimbingan dan konseling islam membantu konseli untuk memelihara, mengembangkan, serta menyempurnakan sifat-sifat yang baik.

12. Asas kasih sayang, bimbingan dan konseling islam dilakukan dengan verlandaskan kasih sayang sebab dengan kasih sayanglah bimbingan dan konseling islam akan berhasil.
 13. Asas saling menghargai dan menghormati, dalam bimbingan konseling islam kedudukan pembimbing dengan yang dibimbing pada dasarnya sama atau sederajat, perbedaannya terletak pada fungsinya saja yakni pihak yang satu memberikan bantuan dan yang satu menerima bantuan. Hubungan yang terjalin antara pihak pembimbing merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah.
 14. Asas musyawarah, antara konselor dan 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 oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan dan keahlian di bidangnya.
- g) Prinsip-prinsip Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan kepada individu (konseli) yang mempunyai masalah agar lepas dari masalah sesuai dengan ajaran agama Islam. Dengan demikian prinsip-prinsip bimbingan konseling harus berdiri di atas prinsip-prinsip ajaran Islam.

Prinsip dasar bimbingan konseling Islam menurut Sayuti Farid ada 4, yaitu:

- 1) Prinsip dasar mengenai subyek bimbingan dan pembimbing bimbingan konseling islam dilakukan oleh dan untuk manusia sesuai dengan pandangan syariat Islam.
- 2) Prinsip dasar mencapai tujuan bimbingan dan konseling ditujukan kepada individu dalam rangka mencapai kebahagiaan hidup.
- 3) Prinsip materi, bimbingan konseling Islam yaitu berlandaskan ajaran Islam.
- 4) Prinsip dasar mengenai proses bimbingan dan konseling keluarga berdasarkan ukuwah islamiyah.⁴⁰

h) Teknik Bimbingan Konseling Islam

1) Perilaku Attending

Perilaku attending disebut juga sebagai perilaku menghampiri klien yang mencakup komponen kontak mata, bahasa badan, dan lisan. perilaku attending yang baik merupakan tiga kombinasi komponen sehingga akan memudahkan konselor untuk membuat klien terlibat pembicaraan dan terbuka.⁴¹ Lebih jauh Lubis menjelaskan bahwa Attending yang baik dapat:

- a. Meningkatkan harga diri klien
- b. Menciptakan suasana yang aman
- c. Mempermudah ekspresi perasaan klien yang bebas

⁴⁰ Imam Sayuti Farid, *Pokok-Pokok Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*, hal.16

⁴¹ Lubis, Lumongga Namora, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktek*, Jakarta, : PRENADA MEDIA GROUP, 2011 Hal 98

2) Empati

Ialah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan klien, merasa dan berfikir bersama klien. Empati dilakukan bersamaan dengan attending. Dengan kata lain, tanpa perilaku attending tidak akan ada empati. Empati ada dua macam yaitu:

a) Empati primer

Yaitu suatu bentuk empati yang hanya memahami perasaan, pikiran, keinginan, dan pengalaman klien. Tujuannya adalah agar klien terlibat pembicaraan yang terbuka.

b) Empati tingkat tinggi

Yaitu apabila kepahaman konselor terhadap perasaan, pikiran, keinginan serta pengalaman klien lebih mendalam dan menyentuh klien karena konselor ikut dengan perasaan tersebut.

3) Refleksi

Yaitu keterampilan konselor untuk memantulkan kembali kepada klien tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbalnya, refleksi ada tiga jenis yaitu:

- a. Refleksi perasaan yaitu keterampilan konselor untuk dapat memantulkan perasaan klien sebagai hasil pengamatan verbal dan non verbal klien.

bertanya dalam bentuk open-ended yang memungkinkan munculnya pernyataan-pernyataan baru dari klien.

7) *Pertanyaan Tertutup (Closed Question)*

Pertanyaan konselor tidak selalu terbuka (open questions), akan tetapi juga ada yang tertutup yaitu bentuk-bentuk pernyataan yang sering dimulai dengan kata-kata apakah, adakah, dan harus dijawab klien dengan kata ya atau tidak atau dengan kata-kata singkat.

8) *Dorongan Minimal*

Upaya utama seorang konselor agar kliennya selalu terlibat dalam pembicaraan dan dirinya terbuka (self-disclosing). Yang dimaksud dorongan minimal adalah suatu dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang dikatakan klien, dan memberikan dorongan singkat seperti: oh..., ya..., terus..., lalu..., dan... Keterampilan ini bertujuan untuk membuat agar klien terus berbicara dan dapat mengarahkan agar pembicaraan mencapai tujuan.

9) *Interpretasi*

Yaitu upaya konselor untuk mengulas pemikiran, perasaan dan perilaku atau pengalaman klien dengan merujuk pada teori-teori yang dinamakan teori teknik interpretasi. Tujuannya untuk memberikan rujukan, pandangan atau perilaku klien, agar klien mengerti, dan berubah melalui pemahaman dari hasil rujukan baru tersebut.

11) Mengarahkan (*Directing*)

Untuk mengarahkan klien berpartisipasi secara penuh di dalam proses konseling, perlu ada ajakan dan arahan dari konselor.

12) Menyimpulkan Sementara (*Summarizing*)

Hasil percakapan antara konselor dan hendaknya disimpulkan sementara oleh konselor untuk memberikan gambaran kilas balik atas hal-hal yang telah dibicarakan sehingga klien dapat menyimpulkan kemajuan hasil pembicaraan secara tahap, meninggalkan kualitas diskusi dan mempertajam atau memperjelas fokus pada wawancara.

13) Memimpin (*Leading*)

Agar pembicaraan dalam wawancara konseling tidak melantur atau menyimpang, seorang konselor harus mampu memimpin arah pembicaraan sehingga nantinya mencapai tujuan. Lebih jauh Sofyam Willis menjelaskan tentang tehnik untuk yang berikutnya.⁴²

14) Fokus

Seorang konselor yang efektif harus mampu membuat focus melalui perhatiannya yang terseleksi terhadap pembicaraan dengan klien.

15) Konfrontasi

Yaitu suatu teknik konseling yang menantang klien untuk melihat adanya discrepancy atau inkonsistensi antara perkataan

⁴² Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung : Alfabeta, 2007), h. 173



dengan bahasa badan (perbuatan), ide awal dengan ide berikutnya, senyum dengan kepedihan dan sebagainya.

15) Menjernihkan (*Clarifying*)

Yaitu suatu keterampilan untuk menjernihkan ucapan-ucapan klien yang samar-samar, kurang jelas, dan agak meragukan.

Tujuannya adalah:

- a) Mengundang klien untuk menyatakan pesannya dengan jelas, ungkapan kata-kata yang tegas, dan dengan alasan-alasan yang logis.
- b) Agar klien menjelaskan, mengulang, dan mengilustrasikan perasaannya.

16) Memudahkan (*Facilitating*)

Yaitu suatu keterampilan membuka komunikasi agar klien dengan mudah berbicara dengan konselor dan menyatakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara bebas. Sehingga komunikasi dan partisipasi meningkat dan proses konseling berjalan efektif.

17) Diam

Apakah diam itu teknik konseling?, sebenarnya diam amat penting dengan cara attending. Diam bukan berarti tidak ada komunikasi, akan tetapi tetap ada yaitu melalui perilaku nonverbal. Yang paling ideal diam itu paling tinggi 5 -10 detik dan selebihnya dapat diganti dengan dorongan minimal.

18) Mengambil Inisiatif

Hal ini perlu dilakukan konselor manakala klien kurang bersemangat untuk berbicara, sering diam, sering diam, dan kurang partisipatif. konselor mengucapkan kata-kata yang mengajak klien untuk berinisiatif dalam menuntaskan diskusi.

Tujuannya adalah:

- a) Mengambil inisiatif jika klien kurang semangat
- b) Jika klien lambat berfikir untuk mengambil keputusan
- c) Jika klien kehilangan arah pembicaraan

19) Memberi Nasehat

Pemberian nasehat sebaiknya dilakukan jika klien memintanya. Walaupun demikian, konselor tetap harus mempertimbangkannya, apakah pantas untuk memberi nasehat atau tidak. Sebab dalam memberi nasehat tetap di jaga agar tujuan konseling yakni kemandirian klien, harus tetap tercapai.

20) Pemberian Informasi

Dalam hal informasi yang diminta klien, sama halnya dengan pemberian nasehat. Jika konselor tidak memiliki informasi sebaiknya dengan jujur katakana bahwa tidak mengetahui hal itu

21) Merencanakan

Menjelang akhir sesi konseling, konselor harus dapat membantu klien untuk dapat membuat rencana berupa suatu program untuk action, perbuatan nyata yang produktif bagi kemajuan dirinya.

Suatu rencana yang baik adalah hasil kerjasama konselor dengan klien.

22) Menyimpulkan

Pada akhir sesi konseling, konselor membantu klien untuk menyimpulkan hasil pembicaraan yang menyangkut:

- a) Bagaimana keadaan perasaan klien saat ini terutama mengenai kecemasan
- b) Memantapkan rencana klien
- c) Pokok-pokok yang akan dibicarakan selanjutnya

Meskipun setiap tahapan konseling mempunyai teknik-teknik di atas, namun tidak berarti aturannya kaku seperti itu. Ini berarti konselor dengan kemampuannya dan seni akan melakukan teknik yang bervariasi dan berganda. Hal ini terjadi karena setiap klien berbeda kepribadian (kemampuan, sikap, motivasi, temperamen), respon lisan, bahasa dan sebagainya.

2. Pendekatan Eksistensial Humanistik

a) Eksistensial Humanistik

Pendekatan eksistensial humanistik pada hakikatnya mempercayai bahwa individu memiliki potensi untuk secara aktif memilih dan membuat keputusan bagi dirinya sendiri dan lingkungannya.

Pendekatan ini sangat menekankan tentang kebebasan yang luas dalam melakukan tindakan, tetapi harus berani bertanggung jawab

sekalipun mengandung risiko bagi dirinya. Menurut Buhler dan Allen, seorang ahli psikologi humanis harus memiliki orientasi bersama yang mencakup hal-hal berikut :

1. Menyadari pentingnya pendekatan dari pribadi ke pribadi.
2. Menyadari peran dan tanggung jawab konselor
3. Mengakui adanya hubungan timbal balik dalam hubungan konseling.
4. Konselor harus terlibat sebagai pribadi yang menyeluruh dengan klien.
5. Mengakui bahwa keputusan dan pilihan akhir terletak ditangan klien.
6. Memandang konselor sebagai model yang dapat menunjukkan pada klien potensi bagi tindakan yang kreatif dan positif.
7. Memberi kebebasan pada klien untuk mengungkapkan pandangan, tujuan, dan nilainya sendiri.
8. Mengurangi ketergantungan klien serta meningkatkan kebebasan klien.⁴³

Suatu pendekatan yang berpijak pada premis manusia tidak bisa melarikan diri dari kebenaran dan bahwa kebebasan dan tanggung jawab itu saling berkaitan.

Dalam penerapan teknik-teknik dan prosedur-prosedur terapeutik. Prosedur-prosedur terapeutik bisa dipungut dari beberapa pendekatan terapi lainnya. Metode-metode yang berasal dari terapi Gestal dan analisis

⁴³ Lubis, Lumongga Namora, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktek*, Jakarta, PRENADA MEDIA GROUP, 2011 Hal 153

transaksional sering digunakan, dan sejumlah prinsip dan prosedur psikoanalisis bisa diintegrasikan kedalam pendekatan eksistensial humanistik.

Dalam memandang manusia, psikologi humanistik lebih penuh harapan dan optimistik. Dimana dalam diri setiap individu terdapat potensi-potensi untuk menjadi sehat dan tumbuh secara kreatif.

Abnormalitas dilihat dari segi psikologi adalah sebagai kegagalan dalam mengembangkan potensi diri manusia dikarenakan adanya hambatan atau gangguan terhadap kecenderungan alamiah tumbuhnya individu yang sehat.

Ada beberapa terapi humanistik yang dikembangkan oleh ilmu psikologi untuk menghadapi gangguan abnormalitas, diantaranya *terapi eksistensial*.

Berdasarkan kamus psikologi Chaplin, Psikologi eksistensial adalah aliran psikologi dimana pokok persoalan psikologi adalah isi-isi kesadaran, yang harus diselidiki lewat metode introspeksi(mawas diri). Istilah eksistensi berasal dari akar kata ex-sistere, yang secara literal berarti bergerak atau tumbuh ke luar.⁴⁴

Eksistensialisme merupakan suatu aliran yang beerkembang melalui asumsi-asumsi filosofi/aliran filsafat, yang berusaha memahami kondisi manusia sebagaimana memanifestasikan dirinya di dalam situasi-situasi kongkret serta penentuan diri. Kondisi manusia yang dimaksud

⁴⁴ James.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta ; Rajawali Pers, 2009

bukanlah hanya berupa ciri-ciri fisiknya (misalnya tubuh dan tempat tinggalnya), tetapi juga seluruh momen yang hadir pada saat itu.

Manusia eksistensial lebih dari sekedar manusia alam (suatu organisme/alam, objek) seperti pandangan behaviorisme, akan tetapi manusia sebagai “subjek” serta manusia dipandang sebagai satu kesatuan yang menyeluruh, yakni sebagai kesatuan individu dan dunianya. Manusia (individu) tidak mempunyai eksistensi yang dipisahkan dari dunianya dan dunia tidak mungkin ada tanpa ada individu yang memaknakaninya. Individu dan dunia saling menciptakan atau mengkonstitusikan (*co-constitute*). Dikatakan saling menciptakan (*co-constitutionality*), karena manusia dengan dunianya memang tidak bisa dipisahkan satu dari yang lainnya. Tidak ada dunia tanpa ada individu, dan tidak ada individu tanpa ada dunia. Individu selalu kontekstual, oleh sebab itu tidak mungkin bisa memahami manusia tanpa memahami dunia tempat eksistensi manusia, melalui dunianya maka makna eksistensi tampak bagi dirinya dan orang lain. Sebaliknya individu memberi makna pada dunianya, tanpa diberi makna oleh individu maka dunia tidak ada sebagai dunia⁴³

Filsafat-filsafat dasar:

Berfokus pada sifat dari kondisi manusia yang mencakup kesanggupan untuk menyadari diri bebas memilih untuk menentukan nasib sendiri, kebebasan dan tanggung jawab, kecemasan sebagai suatu

⁴³ Gerol Carey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT. Rafika Aditama) hal. 53

unsur dasar, pencairan makna yang unik didalam dunia yang tak bermakna, berada sendirian dan berada dalam hubungan dengan orang lain keterhinggaan dan kematian dan kecenderungan mengaktualkan diri.⁴⁵

b) Konsep Teori

Pandangan Tentang Sifat Manusia

Psikologi eksistensial memiliki fokus pada kondisi manusia. Pendekatan ini menekankan pada manusia, utamanya pada suatu sistem teknik-teknik yang digunakan untuk mempengaruhi klien. Pendekatan ini bukanlah pendekatan berdasarkan terapi tunggal, melainkan suatu pendekatan yang mencakup terapi-terapi yang berlainan yang semuanya berlandaskan konsep-konsep dan asumsi-asumsi tentang manusia.

Adapun konsep-konsep utama dari pendekatan eksistensial pada penerapan-penerapan pada praktek terapi adalah :

a) Kesadaran diri

Manusia memiliki kemampuan untuk menyadari segala keputusan maupun pemikiran-pemikiran yang melandasi perilakunya, beserta dengan berbagai macam alternatif yang mungkin akan dijadikan acuannya ketika menghadapi suatu permasalahan.

⁴⁵ Ivan Gift. "Terapi Eksistensial Humanistik", posting in blogspot (<http://ivankdreamofcaptain.blogspot.com/2011/06/terapi-eksistensial-humanistik.html>) diakses 24 Juni 2011

b) Kebebasan, tanggung jawab dan kecemasan

Manusia memiliki kebebasan terhadap segala bentuk pemikiran dan keputusan yang dibuatnya, namun tentunya itu semua juga dengan konsekuensi bahwa manusia itu harus dapat mempertanggung jawabkan segala keputusan yang dibuatnya sendiri.

c) Penciptaan makna

Manusia itu unik, dalam arti bahwa dia berusaha untuk menemukan tujuan hidup dan menciptakan nilai-nilai yang akan memberikan makna bagi kehidupannya. Selain itu manusia memiliki kebutuhan untuk berhubungan dengan sesama dengan suatu cara yang bermakna, sebab manusia adalah makhluk rasional. Kegagalan dalam menciptakan hubungan yang bermakna bisa menimbulkan kondisi-kondisi yang tidak menguntungkan bagi individu. Manusia juga berusaha untuk mengaktualkan diri, jika tidak mampu mengaktualkan diri ia bisa menjadi "sakit".

c) Dalil-dalil utama eksistensial, pada praktek terapi.

Tema-tema dan dalil-dalil utama eksistensial .

Dalil 1 : Kesadaran diri

Manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari diri yang menjadikan dirinya mampu melampui situasi sekarang dan membentuk basis bagi aktivitas-aktivitas berpikir dan memilih yang

khas manusia. Kesadaran diri membedakan manusia dengan makhluk-mahluk lain. Pada hakikatnya semakin tinggi kesadaran seseorang, semakin ia hidup sebagai pribadi. Meningkatkan kesadaran berarti meningkatkan kesanggupan seseorang untuk mengalami hidup secara penuh sebagai manusia. Peningkatan kesadaran diri yang mencakup kesadaran atas alternatif-alternatif, motivasi-motivasi, faktor-faktor yang membentuk pribadi, dan atas tujuan-tujuan pribadi, adalah tujuan segenap konseling. Kesadaran diri banyak terdapat pada akar kebanyakan kesanggupan manusia yang lain, maka putusan untuk meningkatkan kesadaran diri adalah fundamental bagi pertumbuhan manusia.

Dallil 2 : Kebebasan dan Tanggung Jawab.

Kebebasan adalah kesanggupan untuk meletakkan perkembangan ditangan sendiri dan untuk memilih diantara alternatif-alternatif. Pendekatan eksistensial meletakkan kebebasan, determinasi diri, keinginan, dan putusan pada pusat keberadaan manusia. Tugass terapis adalah membantu kliennya dalam menemukan cara-cara klien sama sekali menghindari penerimaan kebebasannya, dsan mendorong klien itu untuk belajar menanggung resiko atas keyakinannya terhadap akibat penggunaan kebebasannya.

Dalil 3 : Keterpusatan dan Kebutuhan akan orang lain.

Kita masing-masing memiliki kebutuhan yang kuat untuk menemukan suatu diri, yakni menemukan identitas pribadi kita. Kita membutuhkan hubungan dengan keberadaan-keberadaan yang lain. Kita harus memberikan diri kita kepada orang lain dan terlibat dengan mereka.

1. Keberanian untuk ada yaitu usaha menemukan inti dan belajar bagaimana hidup dari dalam memerlukan keberanian. Kita berjuang untuk menemukan, untuk menciptakan, dan untuk memelihara inti dari ada kita.
2. Pengalaman kesendirian yaitu bahwa kita memikul tanggung jawab atas pilihan pilihan kita berikut hasil-hasilnya, bahwa komunikasi total dari individu yang satu dengan individu yang lainnya tidak pernah bisa dicapai, bahwa kita adalah individu-individu yang terpisah dari orang lain, dan bahwa kita adalah unik,
3. Pengalaman keberhubungan yaitu bahwa kita bergantung pada hubungan dengan orang lain untuk kemanusiaan kita, dan kita memiliki kebutuhan untuk menjadi orang yang berarti dalam dunia orang lain, yang mana kehadiran orang lain penting dalam dunia kita, dan kita memperbolehkan orang lain memiliki arti dalam dunia kita, maka kita mengalami keberhubungan yang bermakna.

Dalil 4 : Pencarian makna

1. Terapi eksistensial bisa menyediakan kerangka konseptual untuk membantu klien dalam usahanya mencari makna hidup. Manusia pada dasarnya selalu dalam pencarian makna dan identitas diri. Masalah penyisihan nilai-nilai lama yaitu nilai-nilai tradisional (dan nilai-nilai yang dialihkan pada seseorang) tanpa disertai penemuan nilai-nilai lain yang sesuai untuk menggantikannya.
2. Belajar untuk menemukan makna hidup yaitu hidup tidak memiliki makna dengan sendirinya, manusia yang harus menciptakan dan menemukan makna hidup itu. Tugas proses terapeutik adalah menghadapi masalah ketidakbermaknaan dan membantu klien dalam membuat makna dari dunia yang kacau.
3. Pandangan eksistensial tentang psikopatologi yaitu adanya konsep psikopatologi yang menyatakan tentang dosa eksistensial yang timbul dari perasaan tidak lengkap atau dari kesadaran seseorang bahwa tindakan-tindakan dan pilihan-pilihannya tidak bisa menyatakan potensi-potensi secara penuh sebagai pribadi.⁴⁵

Dalil 5 : Kecemasan sebagai syarat hidup

Kecemasan adalah suatu karakteristik dasar manusia yang mana merupakan sesuatu yang patologis, sebab ia bisa menjadi suatu tenaga motivasional yang kuat untuk pertumbuhan.

⁴⁵ Gerol Carey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT. Rafika Aditama) hal 64

1. Kecemasan sebagai sumber pertumbuhan yaitu kita mengalami kecemasan dengan meningkatnya kesadaran kita akan kebebasan dan atas konsekuensi-konsekuensi dari penerimaan ataupun penolakan kebebasan kita itu.
2. Pelarian dari kecemasan adalah suatu fungsi dari penerimaan kita atas kesendirian dan, meskipun kita bisa menemukan hubungan yang bermakna dengan orang lain, kita pada dasarnya tetap sendirian.
3. Implikasi-implikasi konseling bagi kecemasan yaitu membantu klien untuk menyadari bahwa belajar menoleransi keberdwiartian dan ketidaktentuan serta belajar bagaimana hidup tanpa sandaran dapat merupakan fase yang penting dalam perjalanan dari hidup yang bergantung kepada menjadi pribadi yang lebih otonom.

Dalil 6 : Kesadaran atas kematian dan non ada.

Para eksistensialis tidak memandang kematian secara negatif, dan mengungkapkan bahwa hidup memiliki makna karena memiliki keterbatasan waktu. Karena kita bersifat lahiriah, bagaimanapun, kematian menjadi pendesak bagi kita agar menganggap hidup dengan serius. Ketakutan terhadap kematian membayangi mereka yang takut mengulurkan tangan dan benar-benar merangkul kehidupan

Dalil 7 : Perjuangan untuk Aktualisasi Diri

Setiap orang memiliki dorongan bawaan untuk menjadi seorang pribadi, yakni mereka memiliki kecenderungan kearah pengembangan

keunikan dan ketunggalan, penemuan identitas pribadi, dan perjuangan demi aktualisasi potensi-potensinya secara penuh. Jika seseorang mampu untuk mengaktualisasikan potensi-potensinya sebagai pribadi, maka ia akan mengalami kepuasan yang paling dalam yang bisa dicapai oleh manusia, sebab demikianlah alam mengharapkan mereka berbuat.⁴⁶

d) Tujuan Terapi

Pada umumnya terapi eksistensial bertujuan agar klien memperluas kesadaran diri klien akan keberadaannya dan kebermaknaannya serta bagaimana ia dapat mengoptimalkan seluruh potensi-potensi yang dimilikinya. Menurut Bugental yang dikutip oleh Corey (2003: 56), berpendapat bahwa ada 3 karakteristik kebermaknaan yaitu :

- a) menyadari sepenuhnya keadaan sekarang
- b) memilih bagaimana hidup pada saat sekarang
- c) memikul tanggung jawab untuk memilih.

Jadi tujuan konseling eksistensial sebenarnya ialah memperluas kesadaran diri konseli dan dengan demikian meningkatkan kemampuan konseli untuk melakukan pilihan, dalam arti membantu konseli untuk menjadi bebas dan lebih bertanggung jawab mengenai hidup.⁴⁷

Tentunya hal yang tak kalah pentingnya adalah pada pendekatan eksistensial ini, manusia harus dapat bertanggung jawab terhadap segala

⁴⁶ Natawidjaja, Prof. Dr Rochman, *Konseling Kelompok (Konsep Dasar dan Pendekatan)*, Bandung ; RIZQI PRESS. 2009 Hal 296

⁴⁷ *Ibid* Hal. 308

keputusan dan pemikirannya. Hal ini bukanlah sesuatu yang mudah dimana manusia harus bertanggung jawab terhadap menjadi apa dia sekarang dan menjadi apa dia selanjutnya. Sebab dalam prosesnya tidak ada sesuatu pun yang dapat menjamin bahwa keputusan-keputusan yang diambilnya itu merupakan keputusan yang terbaik.

Tujuan terapi adalah untuk membantu klien kearah kenyataan dan belajar untuk mengakui ketika mereka menipu diri sendiri. Eksistensial mengatakan, bahwa tidak ada jalan keluar dari kebebasan selama kita menghindar bertanggung jawab

Terapi eksistensial mencari cara untuk klien kluar dari permasalahan dan untuk melawan hambatan yang menghalang kebebasan mereka. Kebebasan baru mereka meningkatkan kecemasan mereka. Kebebasan adalah pencarian jalan yang baru dan tidak tahu pasti kemana jalan itu akan membimbing. Ketakutan akan kebebasan harus dilawan, agar mancapai hidup yang lebih baik.

Orang orang yang datang ke terapis adalah atas keinginan mereka sendiri, mereka merasa tertekan batin dan terapis dapat membantu mereka. Jadi tujuan psikoterapi adalah membantu klien agar menjadi sadar atas apa yang mereka lakukan dan mengeluarkan mereka dari masalah. Tugas terapis eksistensial adalah membantu klien untuk mendengarkan apa yang telah klien ketahui walaupun mereka(klien) tidak mengerti apa yang klien ketahui. mengidentifikasi tiga tugas pokok terapi:

- a) Membantu klien mengenali bahwa mereka tidak sendiri dalam proses terapi, mereka bersama dengan terapis
- b) Membantu klien untuk keluar dari masalahnya
- c) Membantu klien untuk mengidentifikasi dirinya sendiri dan dunia, agar dapat melanjutkan kehidupannya

Dari sini dapat disimpulkan, bahwa tujuan konseling / terapi eksistensialisme adalah menyajikan kondisi-kondisi untuk memaksimalkan kesadaran diri dan pertumbuhan. Menghapus penghambat-penghambat aktualisasi diri. Membantu klien menemukan dan menggunakan kebebasan memilih dengan memperluas kesadaran diri . Membantu klien agar bebas bertanggung jawab atas arah kehidupannya sendiri.⁴⁹

e) Fungsi terapi

Terapi eksistensial memusatkan pada pengertian subjektif, terhadap dunia klien dan membuatnya mendapatkan pengertian yang baru. Fokusnya adalah pada kehidupan yang sekarang. Terapis membentuk hubungan yang efektif dengan klien dan membantu klien mengerti dan merasa tertantang serta menyadarkan klien akan tanggung jawabnya, terpis membuat /membenarkan pola pikir klien yang salah terhadap hidupnya.

⁴⁹ Qomar Abdul Rohim "*Terapi Eksistensial*", post blogspot
(<http://khomarudienbayu.blogspot.com/2011/04/terapi-eksistensial.html> diakses pada tanggal 22 April 2011)

Pada saat proses terapi, klien berbicara, menceritakan permasalahannya terapis boleh menggunakan kaca, dengan begitu klien dapat melihat bagaimana mereka menjadi diri mereka sendiri dengan cara mereka. Dan bagaimana mereka mengembangkan kehidupan mereka. Suatu ketika klien akan sadar pada sebagian dari diri mereka dan mulai dapat menerima respon dan merespon masa depan.

f) Tahap-tahap dalam terapi

1. Terapis menunjukkan kepada klien untuk meningkatkan kesadaran diri atas alternatif-alternatif, motivasi-motivasi, dan tujuan-tujuan pribadi. Serta menunjukkan bahwa harus ada pengorbanan untuk mewujudkan hal itu.
2. Terapis membantu klien dalam menemukan cara-cara klien sama sekali menghindari penerimaan kebebasannya, dan mendorong klien belajar menanggung resiko atas keyakinannya terhadap akibat penggunaan kebebasannya.
3. Terapis membantu klien untuk membangkitkan keberaniannya mengakui ketakutannya, mengungkapkan ketakutannya, dan kemudian mengajak klien untuk tidak bergantung dengan orang lain secara neurotik.
4. Terapis membantu klien dalam menciptakan suatu sistem berlandaskan cara hidup yang konsisten dengan cara adanya klien.
5. Terapis membantu klien untuk menemukan makna hidupnya

6. Terapis membantu klien untuk mentoleransi segala bentuk ketakutan dan kecemasan sebagai bentuk pembelajaran yang penting dalam hidup
7. Terapis mendorong atau memotivasi kliennya untuk mewujudkan aktualisasi dirinya.

g) Teknik terapi dan prosesnya

Untuk pendekatan eksistensialisme tidak memiliki teknik-teknik khusus yang berkaitan dengan proses terapi. Hal ini dikarenakan pendekatan ini bukanlah terapi yang berasal dari teori tunggal. Melainkan terapi yang mengambil beberapa metode dari pendekatan yang lain dalam pelaksanaannya seperti Pendekatan Gestalt, Psikoanalisis, Humanisme yang berupa asosiasi bebas, transferensi, aktualisasi diri, dll.

Terapi eksistensi berusaha untuk mengesampingkan terlebih dahulu semua hipotesa, analisa dan berbagai klasifikasi. Terapi berupaya menolong klien untuk membebaskan dirinya dari ketakutan dan konflik-konflik yang menyebabkan ia tetap terbelakang dengan cara menemukan kekuatan atau kemauannya sendiri.

Fase awal, terapis membantu klien dalam mengidentifikasi dan mengklasifikasikan asumsi mereka tentang dunia Fase kedua, klien di periksa sepenuhnya dan menguji sumber dan kewenangan mereka pada sistem nilai saat ini. Pada fase terakhir, fokus pada membantu klien dalam mengambil pelajaran dari dalam diri mereka dan menjadikan sebagai suatu perwujudan.

Hubungan antara terapis dengan klien :

- a. Terapis eksisistensial mengutamakan hubungan dengan klien
- b. Hubungan ini penting bagi terapis karena kualitas dari setiap orang diperlihatkan dalam situasi terapi yang akan mengubah stimulus menjadi positif.
- c. Dengan hubungan yang efektif ini terapis dapat menggali sifat dasar klien dan karkteristik pribadi mereka.
- d. Terapi eksistesnialis ini adalah perjalanan menuju ke arah dalam diri individu yang didapat dari hubungan terapis dengan klien
- e. Tujuan akhirnya adalah untuk menghadapi jalan hidup mereka
- f. Terapis perlu mengadopsi gaya yang lebih fleksibel dan teori yang berbeda untuk klien yang berbeda.
- g. Bugental menyatakan bahwa empati merupakan hal yang penting dalam proses terapi⁵⁰

3. Sikap Apatis

a. Pengertian Sikap Apatis

Sikap apatis adalah sikap yang selalu tidak peduli (cuek) pada lingkungan di sekitarnya.⁵¹ "Tidak peduli" (bahasa Inggris, "apathy" berasal dari kata Yunani "a-pathos", harfiah : *tanpa perasaan*). Dari itu menggunakan istilah "apatitis". Orang yang

⁵⁰ Syarifah "Eksistensial Humanistik" *posted by syarifah-mimien.blogspot (www.syarifah,eksistesial-humanistik.com) diakses pada tanggal 23 april 2011*

⁵¹ Andi Mappiare A. T., *Kamus Istilah Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), hal.23.

apatis adalah orang yang tidak peduli urusan orang lain, tidak peduli lingkungan dan apa yang terjadi di sekitarnya.⁵² Sikap apatis akan menimbulkan kesenjangan sosial antara yang satu dengan yang lainnya. Sikap apatis timbul karena kurang mendapat perhatian dari sekitarnya, yang mengakibatkan konseli merespon pasif yang bertujuan untuk menghindari konflik dengan cara apapun.⁵³

“Apathy is an absence of sympathy or interest.” (Oxford Advanced Learner’s Dictionary of Current English)

“Apatisme, yaitu hilangnya simpati, ketertarikan, dan antusiasme terhadap suatu objek.”

“Apatis adalah sikap acuh tidak acuh; tidak peduli; masa bodoh” (KBBI: Kamus Besar Bahasa Indonesia).⁵⁴

Kata apatis berasal dari bahasa Yunani dan secara harfiah berarti “tanpa perasaan” dapat dijelaskan dalam beberapa cara.

Seperti tidak adanya emosi, kepuasan, tidak memihak, ketidakpedulian, kurangnya antusiasme, kurangnya perasaan, kurangnya motivasi, tidak peduli, tidak ingin tahu, memanjakan diri sendiri, terlalu malas, terlalu sibuk.

⁵² Bagus Pramono “Pendidikan Rumah : Kasih Versus Apatis” dalam contens (<http://www.akupercaya.com/pengajaran-alkitab/16547-pendidikan-rumah-kasih-versus-apatis.html>) diakses pada tanggal 25 April 2011

⁵³ Jamilatur Rohmah “Assertive Training Dalam Mengatasi Sikap Apatis” (Skripsi, Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel) <http://www.jambiindependent.co.id/home/modules.php?name=news&file=article&sid=4388>, diakses 28 April 2011

⁵⁴ Ega Dioni Putri “Dibilang Apatis” dalam kreatif artikel <http://egadioniputri.wordpress.com/2008/08/06/dibilang-apatis/> diakses pada tanggal 24 April 2011

Orang-orang dengan apatis biasanya tidak punya keinginan untuk melakukan apa-apa tentang situasi tertentu yang mempengaruhi mereka, mereka sering memiliki sikap “Yang memberikan a...”. Mereka tidak responsif dalam bidang kehidupan emosional, fisik dan sosial.

Ada tingkat yang berbeda apatis moderat atau tingkat rendah bisa dianggap depresi sedangkan tingkat ekstrim telah didiagnosa sebagai asosiatif gangguan dan telah dikenal untuk mengakibatkan hal-hal seperti kelesuan kemerosotan fisik.⁵⁵

b. Ciri-ciri sikap apatis sebagai berikut :

1. Tidak mau menghargai usaha orang lain.
2. Menutup jalan bagi dialog.
3. Selalu ragu-ragu dalam bertindak.
4. Tidak bisa bekerjasama dengan orang lain.
5. Tidak mempunyai emosi, lesu dan impasif.
6. Cuek dan tidak menghiraukan orang lain.
7. Curiga berlebihan terhadap orang lain.⁵⁶

c. Bentuk sikap apatis sebagai berikut.

- 1) Individu yang pasif bersembunyi dari orang lain dan menunggu orang lain untuk memulai. Adapun bentuk-bentuknya antara lain:

⁵⁵ Hidup Sehat”*Kristal Penyembuhan dan Apatis*”, article posting di pengobatan alternatif (<http://www.benefiturmeric.com/kristal-penyembuhan-dan-apatis/>) diakses tanggal 24 April 2011

⁵⁶ May “*Optimis, Pesimis dan Apatis*”, posting May Embem. <http://kupu-kupu-ku.blogspot.com/2011/04/pesimisooptimisapatis.html> di akses pada tanggal 25 april 2011

- a) Tidak berani berbicara pada bos
- b) Tidak ada interaksi dengan rekan kerja
- c) Menghindari menyakiti atau membuat marah orang lain dengan lebih banyak diam
- d) Berangkat dan pulang kerja sendiri

2) Cenderung tertekan

- a) Menyendiri di kamar kos
- b) Iri dengan rekan kerja
- c) Selalu ragu-ragu dalam bertindak.
- d) Tidak bisa bekerjasama dengan orang lain.

d. Faktor-faktor yang menyebabkan sikap apatis

a. Takut

Kesatuan reaksi yang muncul secara bersamaan, termasuk dengan ekspresi yang dapat terlihat, sebatas perasaan dalam diri, dan perubahan sikap.⁵⁶

b. Konflik

Konflik disebut pula pertentangan batin, atau suatu keadaan yang menean karena adanya dua atau lebih pertentangan dari keinginan-keinginan seseorang.

c. Marah

Merupakan reaksi terhadap sesuatu hambatan yang menyebabkan gagalannya suatu usaha atau perbuatan.

⁵⁶ Lubis, Nisrina, *Melawan Rasa Takut*, (Yogyakarta : Garailmu,2010) hal 24

d. Sedih dan gelisah

Sedih merupakan keadaan disebabkan rasa takut dan rasa kehilangan atau kekosongan terhadap situasi atau hal-hal yang dihadapi yang tentunya belum diketahui atau dialami.⁵⁷

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

SIKAP EKOSENTRIK, ANTROPOSENTRIK DAN APATIS TERHADAP PENCEMARAN LINGKUNGAN HIDUP BIOFISIK PADA MASYARAKAT KOTA MEDAN

Oleh FAHMI ANANDA (041301119) SUMATERA UTARA

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui deskripsi sikap ekosentrik, antroposentrik, dan apatis terhadap pencemaran lingkungan hidup pada biofisik pada masyarakat kota medan. Individu yang berpandangan ekosentrik menilai bahwa perlindungan terhadap lingkungan dilakukan untuk kepentingan lingkungan itu sendiri, sehingga mereka berpendapat bahwa lingkungan memang patut mendapatkan perlindungan karena nilai-nilai intrinsik yang dikandungnya. Individu yang berpandangan antroposentrik berpendapat bahwa lingkungan perlu dilindungi karena nilai yang terkandung dalam lingkungan sangat bermanfaat terhadap kelangsungan hidup manusia Sedangkan apatis adalah ketidakpedulian terhadap permasalahan-permasalahan lingkungan. Sikap terhadap lingkungan hidup

⁵⁷ Sundari, Siti, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta : PT RINEKA CIPTA, 2005) hal. 34

dipengaruhi oleh faktor kepribadian, variabel demografis dan sistem nilai yang dianut.

Persamaan penelitian ini yaitu terletak pada pembahasan yaitu mengenai sikap apatis.

Perbedaan dari penelitian ini terletak pada bidang yang dikaji, Fahmi Ananda membahas tentang lingkungan hidup. Sedangkan yang penulis teliti adalah lingkungan pekerjaan.

BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN PENDEKATAN ASSERTIVE TRAINING DALAM MENGATASI SIKAP APATIS DI DESA SEDATI DESA NGORO KABUPATEN MOJOKERTO

Oleh : JAMILATUR ROHMAH (B03205009) SURABAYA

Ada tiga persoalan yang dikaji dalam skripsi ini, yaitu : (1) bagaimana bentuk-bentuk sikap apatis yang terjadi dengan konseli, (2) bagaimana proses bimbingan konseling Islam dengan pendekatan assertive training dalam mengatasi sikap apatis, (3) bagaimana hasil bimbingan konseling Islam dengan pendekatan assertive training dalam mengatasi sikap apatis. Adapun tujuan peneliti ini adalah untuk mengetahui bentuk-bentuk sikap apatis, dan mengetahui proses dan hasil bimbingan konseling Islam dengan pendekatan assertive training dalam menangani sikap apatis.

Untuk mengungkap persoalan tersebut secara menyeluruh dan mendalam, dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis analisis deskriptif, yaitu untuk menganalisis data tentang bentuk-bentuk sikap apatis dan proses bimbingan konseling Islam dengan

pendekatan assertive training dalam menangani sikap apatis di Desa Sedati Desa Ngoro Kabupaten Mojokerto.

Sedangkan untuk menganalisis data tentang keberhasilan bimbingan konseling Islam dengan pendekatan assertive training dalam menangani sikap apatis di Desa Sedati Desa Ngoro Kabupaten Mojokerto menggunakan analisis deskriptif komparatif, yaitu membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah mendapatkan bimbingan konseling Islam.

Persamaan dari penelitian ini terletak pada bidang yang dikaji yaitu sikap apatis dan metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif kualitatif.

Perbedaan dari penelitian ini terletak pada tehnik yang digunakan, Jamilatur Rohmah menggunakan tehnik assertive training, sedangkan penulis menggunakan tehnik eksistensial humanistic.

**BIMBINGAN KONSELING AGAMA DENGAN TERAPI
EKSISTENSIAL HUMANISTIK DALAM MENGATASI
PENYIMPANGAN PERILAKU SEORANG ANAK YANG GEMAR
MINUMAN KERAS DI DESA PAGERWOJO DESA BUDURAN
MOJOKERTO**

Oleh : Dian Agustin R NIM. B03300135

Dalam skripsi ini membahas tentang penyimpangan perilaku seorang anak yang gemar minuman keras dengan pendekatan eksistensial

humanistik Pendekatan yang dilakukan oleh peneliti tersebut menyadarkan seorang anak yang sering minum-minuman keras.

Persamaan penelitian ini terletak pada pendekatan yang ditulis oleh peneliti dan yang akan diteliti oleh penulis yaitu sama-sama membahas tentang teori pendekatan eksistensial humanistik.

Perbedaan penelitian terletak pada subyek yang akan diteliti oleh peneliti .