BAB II

BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI RASIONAL EMOTIF DALAM MENGATASI *POST POWER SYNDROME*

A. Bimbingan dan Konseling Islam

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Secara etimologis, Bimbingan dan Konseling Islam merupakan sebuah akronim dari istilah yang berasal dari Bahasa Inggris dan Bahasa Arab. Istilah bimbingan konseling berasal dari Bahasa Inggris *Guidance & Counseling*. Kata *Guidance* itu sendiri berasal dari kata kerja *to guide* yang secara harfiyah berarti *menunjukkan, membimbing* atau *menuntun orang lain ke jalan yang benar*.[27] Di samping itu, *guide* juga bisa berarti mengarahkan *to direct*, memandu *to pilot*, mengelola *to manage*, menyetir *to steer*.[28]

Bimbingan dan Konseling Islam dalam tinjauan terminologis secara sederhana, gabungan dari masing-masing istilah tersebut dapat dikaitkan satu dengan lainnya sehingga menjadi sebutan Bimbingan dan Konseling Islam. Dalam hal ini, Bimbingan dan Konseling Islam sebagaimana dimaksudkan di atas adalah terpusat pada tiga dimensi dalam Islam, yaitu *ketundukan*, *keselamatan* dan *kedamaian*.

[27] H.M. Arifin, *Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama di Sekolah dan di Luar Sekolah* (Jakarta: Bulan Bintang, 1979), hal. 18.

[28] Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rosydakarya, 2005), hal. 5.

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

Di samping itu, istilah *Islam* dalam wacana studi Islam berasal dari Bahasa arab dalam bentuk masdar yang secara harfiyah berarti selamat, sentosa dan damai. Dari kata kerja salima diubah menjadi bentuk aslama yang berarti berserah diri. Dengan demikian arti pokok Islam secara kebahasaan adalah ketundukan, keselamatan, dan kedamaian.[29]

Semua term di atas, antara bimbingan, konseling, dan islam jika kita satukan, maka akan menjadi sebuah term Bimbingan dan Konseling Islam.

Banyak para tokoh yang merumuskan dan mendefinisikan tentang Bimbingan Konseling Islam. Para tokoh tersebut berbeda-beda dalam istilah dan redaksi yang digunakannya, namun sama dalam maksud dan tujuan, bahkan satu dengan yang lain saling melengkapinya.

Berdasarkan beberapa rumusan dari para tokoh yang peneliti ambil dalam berbagai bukunya, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan Bimbingan dan Konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis terhadap individu atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin untuk dapat memahami dirinya dan mampu memecahkan masalah yang dihadapinya, sehingga dapat hidup secara harmonis sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah dan Rasul-Nya demi tercapainya kebahagiaan duniawiah dan ukhrawiah. Pengertian tersebut antara lain

[29] H.Asy`ari, Ahm dkk, *Pengantar Studi Islam* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel, 2004), hal. 2.

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

didasarkan pada rumusan yang dikemukakan oleh H.M. Arifin,[30] Ahmad Mubarok,[31] dan Hamdani Bakran Adz-Dzaki.[32]

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa, Bimbingan dan Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadits Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan hadits.

Apabila internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan hadits telah tercapai dan fitrah beragama itu telah berkembang secara optimal, maka individu tersebut dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah SWT, dengan manusia dan alam semesta sebagai manifestasi dari perannya sebagai khalifah di muka bumi yang sekaligus juga berfungsi untuk mengabdi kepada Allah SWT. [33]

2. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam dapatlah dirumuskan sebagai berikut:

a. Tujuan umum

[30] H.M. Arifin, *Ibid*, hal. 25.

[31] Ahmad Mubarok, *Al-Irsyad an Nafsy, Konseling Agama Teori dan Kasus* (Yogyakarta; Fajar Pustaka Baru, 2002), hal. 4-5.

[32] M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam*: *Penerapan Metode Sufistik* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hal.137.

[33] Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: AMZAH, 2008), hal. 23.

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 individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

b. Tujuan Khusus

1. Membantu individu agar tidak menghadapi masalah
2. Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya
3. Membantu invidu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.

3. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam ditinjau dari kegunaan atau manfaat, ataupun keuntungan-keuntungan apa yang diperoleh melalui pelayanan tersebut. Fungsi-fungsi Bimbingan dan Konseling Islam dikelompokkan menjadi empat:

a) Fungsi pencegehan *(preventif)*

Yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.

b) Fungsi kuratif atau *korektif*

Yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.

c) Fungsi pemeliharaan *(preservative)*

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

Yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) yang telah menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lebih lama.

d) Fungsi pengembangan *(developmental)*

Yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya.[34]

e) Prinsip Bimbingan dan Konseling Islam

Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling Islam diantaranya:

a. Membantu individu untuk mengetahui, mengenal, dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakikatnya (mengingatkan kembali ke fitrahnya).
b. 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.
c. Membantu individu memahami keadaan (situasi dan kondisi) yang dihadapinya.

[34] Aunur Rahim Fakih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hal 36-37

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

d. Membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalah.

e. Membantu individu mengemangkan kemampuannya mengantisipasi masa depan, sehingga mampu memperkirakan kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan keadaan sekarang dan memperkirakan akibat yang akan terjadi, sehingga membantu mengingat individu untuk lebih berhati-hati dalam melakukan perbuatan dan bertindak.[35]

4. Unsur-Unsur Bimbingan Konseling Islam

a. Konselor

Konselor merupakan orang bersedia dengan sepenuh hati membantu klien dalam menyelesaikan masalahnya berdasarkan pada keterampilan dan pengetahuan yang dimilikinya.[36] Adapun syarat yang harus dimiliki oleh konselor adalah sebagai berikut:

1. Beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT
2. Sifat kepribadian yang baik, jujur, bertanggung jawab, sabar, kreatif, dan ramah.
3. Mempunyai kemmapuan, keterampilan dan keahlian (profesional) serta berwawasan luas dalam bidang konseling.

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

[36] Latipun, *Psikologi Konseling,* (Malang: UMM PRESS, 2008), hlm. 55

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

5. Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam

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

a. Identifikasi kasus

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

b. 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.

c. Prognosa

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

d. Treatmen/Terapi

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

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. Langkah Evaluasi dan *Follow Up*

Langkah ini dimaksudkan untuk menilai 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.[37]

6. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam

a. Asas kebahagiaan dunia dan akhirat

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

b. Asas Fitrah

Manusia menurut Islam dilahirkan dalam atau membawa fitrah, yaitu berbagai kemampuan potensial bawaan dan kecenderungan sebagai muslim atau beragama islam.

[37] 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

c. 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 dan atau konseling dengan ikhlas dan rela, karena semua pihak merasa bahwa yang dilakukan adalah karena dan untuk mengabdi kepada Allah semata, sesuai dengan fungsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah yang harus senantiasa mengabdi kepada-Nya.

d. Asas bimbingan seumur hidup

Manusia hidup betapapun tidak akan ada yang sempurna dan selalu bahagia. Dalam kehidupannya mungkin saja manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itu, maka Bimbingan dan Konseling Islam diperlukan selama hayat di kandung badan.

e. Asas kesatuan jasmani dan rohani

Bimbingan dan Konseling Islam memperlakukan konselinya sebagai makhluk jasmaniah. Rohaniah tidak memandang sebagai makhluk biologis semata, atau makhluk rohaniah semata. Bimbingan dan Konseling Islam membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dan rohaniah 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

f. Asas keseimbangan ruhaniyah

Rohani manusia memiliki unsur dan daya kemampuan pikir, merasakan atau menghayati dan kehendak hawa nafsu serta juga akal. Orang yang dibimbing diajak mengetahui apa yang perlu diketahuinya, kemudian memikirkan apa yang perlu dipikirkan, sehingga memperoleh keyakinan, tidak menerima begitu saja, tetapi tidak menolak begitu saja. Kemudian diajak memahami apa yang perlu dipahami dan dihayatinya setelah berdasarkan pemikiran dan analisa yang jernih diperoleh keyakinan tersebut.

g. Asas kemaujudan individu

Bimbingan dan Konseling Islam, berlangsung pada citra manusia menurut islam, memandang seorang individu merupakan suatu maujud (*Eksistensi*) tersendiri. Individu mempunyai hak, mempunyai perbedaan individu dari apa yang lainnya dan mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuannya fundamental potensi rohaniahnya.

h. Asas sosialitas manusia

Dalam Bimbingan dan Konseling Islam, sosialitas manusia diakui dengan memperhatikan hak individu (jadi bukan komunisme), hak individu juga diakui dalam batas tanggung jawab sosial.

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

i. Asas kekhalifahan manusia

Sebagai Kholifah, manusia harus memelihara keseimbangan, sebab problem-problem kehidupan kerap kali muncul dari ketidak seimbangan tersebut yang diperbuat oleh manusia itu sendiri.

j. Asas keselarasan dan keadilan

Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan dan keseimbangan, keserasian dalam segala segi. Dengan kata lain, islam menghendaki manusia berlaku "adil" terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain "hak" alam semesta (hewan dan tumbuhan dan lain sebagainya) dan juga hak tuhan.

k. Asas pembinaan akhlaqul karimah

Bimbingan dan Konseling Islam membantu konseli atau yang di bimbing, memelihara, mengembagkan, menyempurnakan sifat-sifat yang tidak baik tersebut.

l. Asas kasih sayang

Setiap orang memerlukan cinta kasih dan sayang dari orang lain. Rasa kasih sayang ini dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal. Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan dengan berdasarkan kasih sayang, sebab hanya dengan kasih sayanglah bimbingan dan konseling dapat berhasil.

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

m. Asas saling menghargai dan menghormati

Dalam Bimbingan dan Konseling Islam, kedudukan pembimbing atau konselor 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 yang dibimbing merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masng-masing sebagai makhluk Allah.

n. Asas musyawarah

Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah, artinya antara pembimbing (konselor) dengan yang dibimbing atau konseli terjadi dialog amat baik, satu sama lain tidak saling mendekatkan, tidak ada perasaan tertekan dan keinginan tertekan.

o. Asas keahlian

Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan, keahlian dibidang tersebut, baik keahlian dalam metodologi dan teknik-teknik bimbingan dan konseling maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan (obyek garapan/materi) bimbinga konseling.[38]

B. Pendekatan Terapi Rasional Emotif

[38] Aswadi, *Iyadah Dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam ,* (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 28-31.

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

1. Pengertian Terapi Rasional Emotif

Terapi Rasional Emotif adalah terapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irrasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualisasikan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan ke arah menghancurkan diri.

2. Tujuan Terapi Rasional Emotif

Tujuan dari terapi ini adalah meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri dari klien dan membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik.[39]

Selain itu Terapi Rasional Emotif bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti: benci, bingung, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah, sebgai akibat berpikir irrasional, dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan mengembangkan kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri.[40]

3. Teknik-teknik Terapi Rasional Emotif

[39] Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2007), hal. 238.

[40] Sofyan S. Willis, *Ibid.* hal. 76.

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

1) Teknik-Teknik Kognitif

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

(a) Teknik Pengajaran

Dalam Terapi Rasional Emotif, konselor mengambil peranan lebih aktif dari pelajar. Teknik ini memberikan keleluasan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidaklogisan berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut.

(b) Teknik Persuasif

Meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya kerana pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Konselor langsung mencoba meyakinkan, mengemukakan berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar.

(c) Teknik Konfrontasi

Konselor menyerang ketidaklogikaan berfikir klien dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logik.

(d) Teknik Pemberian Tugas

Konselor memberi tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan klien bergaul dengan anggota masyarakat kalau mereka

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

merasa dipencilkan dari pergaulan atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berfikir.[41]

4. Ciri-ciri Terapi Rasional Emotif

Ciri-ciri terapi rasional emotif dapat di uraikan sebagai berikut:

a. Dalam menelusuri masalah klien yang di bantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasannya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang di hadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang di hadapi. konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan di sesuaikan dengan potensi yang dimilikinya.
b. Dalam proses hubungan konseling harus tetap di ciptakan dan di pelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien.
c. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini di pergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah Cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
d. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.

[41] Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, (Ghalia Indonesia: Jakarta, 1985), hal. 91-92.

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

e. Diagnosis (rumusan masalah) yang di lakukan dalam konseling rasional emotif bertujuan untuk membuka ketidak logisan cara berfikir klien. Dengan melihat permasalahan yang di hadapi klien dan faktor penyebabnya, yakni menyangkut cara pikir klien yang tidak rasional dalam menghadapi masalah, yang pada intinya menunjukkan bahwa cara berpikir yang tidak logis itu sebenarnya menjadi penyebab gangguan emosionalnya.[42]

5. Langkah-langkah Terapi Rasional Emotif

a. Konselor berusaha menunjukan bahwa cara berfikir klien haruslogis kemudian membantu bangaimana dan mengapa klien sampai pada capa seperti itu,menunjukka pola hubungan antara pikiran logi dan perasaan yang tidak bahagia dengan gangguan emosi yang di alaminya.

b. Menunjukkan kepada klien bahwa ia mampu mempertahankan perilakunya maka akan terganggu dan cara fikirnya yang tiak logis,imnilah yang menyebabkan masih adagangguan sebagaimana yang dirasakan.

c. Bertujuan mengubah cara berfikir klien dengan membuang cara berfikir yang tidak logis lagi.

d. Konselor menugaskan klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata.[43]

---

[42] Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling, cet II* (Jakarta:Ghalia Indonesia, 1985), hal. 89.

[43]. https://namiho.wordpress.com/2013/04/22/terapi-rasional-emotif-tre/ diakses tanggal 12/10/2016

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

C. *Post Power Syndrome*

1. Pengertian *Post Power Syndrome*

Arti dari "*syndrome*" itu adalah kumpulan gejala. "*power*" adalah kekuasaan. Jadi, terjemahan dari *Post Power Syndrome* adalah gejala-gejala pasca kekuasaan.Gejala ini umumnya terjadi pada orang-orang yang tadinya mempunyai kekuasaan atau menjabat satu jabatan, namun ketika sudah tidak menjabat lagi, sekitika itu terlihat gejala-gejala kejiwaan atau emosi yang kurang stabil. Gejala-gejala itu biasanya bersifat negative, itulah yang diartikan *Post Power Syndrome*.

Post Power Syndrome adalah gejala yang terjadi dimana "penderita" hidup dalam bayang-bayang kebesaran masa lalunya (entah jabatannya atau karirnya, kecerdasannya, kepemimpinanya dll), dan seakan-akan tidak bisa memandang realita yang ada saat ini. *Post Power Syndrome* adalah gejala sindrom yang cukup popular dikalangan orang lanjut usia khususnya sering menjangkit individu yang telah lanjut usia dan telah pensiun atau tidak memiliki jabatan lagi ditempat kerjanya. *Post Power Syndrome* merupakan salah satu gangguan keseimbangan mental ringan akibat dari reaksi dalam bentuk dan kerusakan fungsi-fungsi jasmaniah dan rohaniah yang bersifat progresif karena individu telah pension dan tidak memiliki jabatan ataupun kekuasaan lagi.

Dalam penjelasan Supeno, *Post Power Syndrome* adalah suatu keadaan jiwa yang ditandai dengan adanya gangguan baik pada sikap atau

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

perilaku individu yang disebabkan oleh tekanan psikososial sebagai akibat dari hilangnya kekuasaan atau kerjaan.[44]

Post Power Syndrome merupakan gejala kejiwaan yang terjadi pada seseorang dimana penderita hidup dalam bayang-bayang kebesaran masa lalunya baik karena karir, kecantikan, ketampanan, kecerdasannya, atau hal yang lain. Dalam hal ini yang bersangkutan tidak mampu menerima realita. Penderita selalu ingin mengungkapkan betapa bangga ia akan masa lalunya dan beranggapan bahwa dirinya masih merasa dapat memberi kontribusi yang signifikan. Ia tidak menyadari kenyataan bahwa keadaanya sudah berbeda, tenaga dan daya ingat berkurang, semakin rapuh, lekas capek, sehingga tidak lagi produktif dan buah pikiran maupun kegiatan sudah tidak sesuai dengan situasi yang berkembang.[45]

Post Power Syndrome sebagai kumpulan gejala atau tanda yang sering terjadi dimana disebabkan tidak siapnya seseorang atas terjadinya sebuah perubahan, semangatnya menguncup menghadapi segala kondisi yang serba terbatas, khususnya bagi orang-orang yang bermental lemah dan belum siap menerima pension. Lalu, muncul perasaan sedih, takut,cemas,tidak berguna, putus asa, bingung dan semua itu menganggu fungsi-fungsi kejiwaan.

---

[44]S.Supeno. *Realita Post Power Syndrom Pada Keluarga: Kelanggengan Usia Lanjut*, (Jakarta: Fakultas Kedokteran UI,1991), hlm 64

[45] Sudarilah. " *Kiat-kiat dalam Menghadapi Pensiun*". Dalam jurnal Wawasan STIE Kusuma Negara, Vol 29 No. 321 Juli-Agustus 2012, hlm 3.

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

Prawita Sari menambahkan *Post Power Syndrome* biasanya dialami oleh pejabat-pejabat pemerintah,[46] lebih lanjut Haditono berpendapat bahwa umumnya indiviidu yang mengalami *Post Power Syndrome* adalah pejabat-pejabat yang memiliki kekuasaan yang berlebih yang bisa disanjung oleh anak buah atau orang lain yang mempunyai kepentingan dengannya.[47]

2. Ciri-Ciri *Post Power Syndrome*

Post Power Syndrome mempunyai ciri-ciri yaitu :

a. Orang yang senang dihargai dan dihormati orang lain, yang permintaannya selalu dituruti, yang suka dilayani orang lain.
b. Orang-orang yang membutuhkan pengakuan dari orang lain karena kurangnya harga diri, sehingga jika individu tersebut memiliki jabatan dia merasa diakui oleh orang lain.
c. Orang-orang yang menaruh arti hidupnya pada prestasi jabatan dan pada kemampuan untuk mengatur hidup orang lain, untuk berkuasa terhadap orang lain. Istilah orang yang menganngap kekuasaan itu segala-galanya.

Oleh karena itu, berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa *Post Power Syndrome* adalah gejala ketidakstabilan psikis seseorang yang muncul pada dirinya setelah hilangnya jabatan atau kekuasaan.Gangguan ini terjadi pada orang yang merasa diirnya sudah tidak dianggap dan tidak dihormati lagi.

---

[46] Prawitasari JE. *Mengelola stress Pada Masa Pensiun*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1989), hlm 3 50

[47] Haditono, *Mempersiapkan Diri Menghadapi Masa Pensiun*…, hlm 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

3. Gejala-gejala *Post Power Syndrome*

Gejala-gejala *Post Power Syndrome* menurut Elia akan dirasakan individu dengan meliputi beberapa gejala, diantaranya:

1. Gejala fisik

missal bagi orang-orang yang menderita *Post Power Syndrome* biasanya tampak menjadi jauh lebih cepat tua dibandingkan pada waktu dia masih menjabat. Tanpa diduga tiba-tiba rambutnya menjadi putih, berkeriput, menjadi pemurung dan mungkin sakit-sakitan.

2. Gejala emosi

misalnya cepat mudah tersinggung, merasa tidak berharga, ingin menarik diri dari lingkungan pergaulan, ingin bersembunyi dan lain-lain.

3. Gejala perilaku,

Missal malu bertemu dengan orang lain, lebih mudah melakukan pola-pola kekerasan atau menunjukkan kemarahan baik dirumah atau tempat lain.[48]

Menurut Supeno individu yang mengalami *Post Power Syndrome* menunjukkan adanya gangguan baik sikap maupun perilaku. Gaya sikap atau perilaku merupakan manifestasi dari gangguan sikap dan perilaku tersebut adalah:

1. Usia.

[48] Elia, "*post power syndrome*", publish tahun 2003, lihat dalam http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel079, diakses tanggal 12/10/2016
.

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

Usia memang menjadi factor penentu dalam mengalami gejala *Post Power Syndrome*, karena ketika usia semakin lanjut, maka pola piker dan perilaku pun akan semakin menurun.

2. Kesehatan.

Jelas sekali kesehatan akan mempengaruhi gejala *Post Power Syndrome* pada diri seseorang. Semakin tua seseorang, maka gejala kesehatan yang menurun pun akan terlihat.

3. Status social sebelum pensiun.

Biasanya orang yang menderita gejala *Post Power Syndrome* mengalami depresi yang cukup akut, karena dalam status social mereka akan terpengaruh, sebagaimana menjadi orang biasa lagi.[49] Berdasarkan pada faktor-faktor tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa yang mempengaruhi *Post Power Syndrome* itu adalah faktor kepuasan kerja dan pekerjaan, usia, kesehatan, dan status social dimasyarakat sebelum pension.

4. Kiat Menghadapi *Post Power Syndrome*

Tidak sedikit orang yang gagal menghadapi masa pensiun itu dengan mengalami penyesesalan yang berkepanjangan.Hari-hari tuanya hanya didisi dengan fantasi saat Berjaya dulu.Tidak mustahil mereka bisa gila. Berikut akan penulis paparkan:

a. Niatkan segala pekerjaan karena Allah semata, pekerjaan yang dilakukan karena Allah tidak akan pernah menjemukan. Rasulullah

[49] Rini JF, " *Pensiun dan Pengaruhnya*". Dipublis tahun 2001, dalam www.e-psikologi.com. Diakses tanggal 12/10/2016

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

bersabda, yang artinya: “sesungguhnya amal itu sesuai dengan niat dan sesungguhnya setiap orang akan dibalas sesuai dengan niatnya” (HR. Bukhori Muslim).

b. Buanglah penyakit hati dengan memperkuat benteng keimanan dan ketaqwaan dengan meningkatkan ibadah kepada Allah dan memperbanyak shalat sunnah, membaca Al-Qur’an, dan mengingat hari akhir.

c. Mengurangi segala tekanan dengan sesekali menganggap rutinitas dan tugas-tugas sebagai hobi dan kebutuhan bukan sebagai kewajiban.

4. Sebenarnya jika kita menghadapi kekuasaan dan jabatan ini sebagai barang titipan, dan bersiap jika harus melepaskannya, maka kita tidak akan mungkin merasa kehilangannya. Kalau kita sedang menjabat atau berkuasa, kita jangan merasa berkuasa dan jangan terlalu mengekang jabatan itu, karena semua yang datang pada kita hanya titipan. Jadi dalam hidup, kita harus melihat kedepan, ke atas, kebawah, dan kebelakang. Jadi kalau memang masa tugas kita habis, tidak perlu kaget lagi.

5. Selain itu kita harus menyerahkan semuanya kembali pada Sang Pencipta di atas. Selain itu, tawakal juga mutlak diperlukan. Jangan mengharapkan sesuatu dari apa yang telah kita lakukan. Malah akan menimbulkan frustasi.

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

6. Belajar dari pengalaman orang lain[50]
7. Menyelingi rutinitas dengan kegiatan kecil yang tidak mendominasi tanggung jawab utama.
8. Tumbuhkan dan tingkatkan kesadaran bahwa segala pekerjaan merupakan ibadah.

5. *Post Power Syndrome* Merupakan masalah Bimbingan dan Konseling Islam

Manusia dalam kehidupannya tidak lepas dari permasalahan yangmembebaninya.Seperti halnya masalah *Post Power Syndrome*.Bimbingan konseling Islam merupakan proses pemberian vidu yang mengalami masalah. Adapun masalah-masalah yang ditangani dalam bidang konseling yakni: masalah psikologis yang ringan seperti: ketidak stabilan emosional, ketidakmatangan, ketidak mampuan mengontrol diri, dan perasaan ego negatif yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari baik itu masalah rumah tangga, pekerjaan atau jabatan, problem karena ketegangan jiwa atau syaraf, problem tingkah laku sosial, problem karena masalah alkoholisme, ataupun dirasakan problem tapi tidak dinyatakan dengan jelas secara khusus memerlukan bantuan.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dikatakan bahwa *Post Power Syndrome* merupakan masalah dalam bimbingan konseling islam. Karena *Post Power Syndrome* merupakan gangguan psikologis kehilangan pamor. Ketakutan akan kehilangan pamor ini merupakan salah satu penyebab

[50] Majalah Ummi No.8/VI tahun 1994/1415 H (http://members.tripod.com/abu_fatih/jenuh.htm, diakses tanggal 12/10/2016

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

terjadinya *Post Power Syndrome*.namun jika aplikasi dari permasalahan tersebut menyimpang maka perlu penanganan terutama bagi individu yang mengalami post power syndrom. Dengan adanya permasalahan tersebut maka peneliti perlu untuk membantu klien dalam mengatasi masalah tersebut. Dengan bimbingan konseling Islam diharapkan klien terlepas dari gangguan psikologis kehilangan pamor atau post power syndrom, sehingga mampu menjalani hidup dengan bahagia tanpa rasa takut tidak dihargai dan dilupakan orang setelah tidak berkuasa.

6. Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif dalam Mengatasi Post Power Syndrom

   Setiap individu pada dasarnya membutuhkan bimbingan, karena dengan adanya bimbingan akan mencegah individu untuk melakukan hal-hal yang merugikan dirinya. Melihat permasalahan yang dialami oleh klien mengenai *Post Power Syndrome* yang dialaminya. Maka perlu adanya bimbingan konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif dalam mengatasi masalah tersebut.

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian seharusnya ada relevansi yang dibuat pedoman agar penelitian tidak ada rekayasa. Untuk itu sangat dibutuhkan relevansi supaya kevalidan data tidak lagi diragukan. Dalam penelitian ini ada empat judul penelitian yang dijadikan relevansi, yakni:

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

1. *Post Power Syndrome* pada pensiunan Pegawai Negeri Sipil (studi kasus dua pensiunan guru MAN Pacitan.

   Oleh : Hamdan Rozak Al Faruk

   Nim : 09220017

   Jurusan : BKI (UIN Sunan Kalijaga)

   Persamaan : Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama meneliti mengenai masalah *Post Power Syndrome*

   Perbedaan : perbedaannya adalah penelitian ini mengatasi masalah *Post Power Syndrome* terhadap seorang pensiunan terhadap guru. Sedangkan yang peneliti gunakan kepada seorang mantan kepala desa yang punya masalah post power Synsrome.

2. Pengaruh Optimisme Menghadapi Masa Pensiun Terhadap Post Power Syndrom pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo Semarang.

   Oleh : Fandy Achmad Y

   NIM: 1550407050

   Jurusan: Psikologi (Universitas Negeri Semarang)

   Persamaan: Persamaan penelitian ini dengan peneliti adalah sama-sama mengenai fenomena gejala-gejala *Post Power Syndrome*.

   Perbedaan: Perbedaannya adalah penelitian ini digunakan untuk mengetahui terhadap *Post Power Syndrome*, sedangkan penelitian yang saya lakukan dimaksudkan untuk mengatasai *Post Power Syndrome* seorang mantan

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

kepala desa. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelational, yang dianalisis menggunakan korelasi product moment. Sedangkan yang dilakukan peneliti adalah menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi kasus, dan dianalisis menggunakan deskriptif komparatif.

3. Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Gestalt dalam Menangani *Post Power Syndrome* Seorang pensiunan Tentara di Kelurahan Kemasan Krian Sidoarjo

   Program studi: Bimbingan Konseling Islam

   Fakultas: Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

   Persamaan: persamaanya penelitian ini dengan peneliti adalah sama-sama mengenai *Post Power Syndrome*

   Perbedaan: Perbedaan Penelitian ini adalah menangani *Post Power Syndrome* pada seorang pensiunan tentara sedangkan peneliti dilakukan masalah *Post Power Syndrome* terhadap seorang mantan kepala desa.

4. *Gambaran Post Power Syndrome* pada pensiun TNI-AD Batalyon Zeni Tempur 9 Ujung Barung Bandung

   Oleh: Muhammad Sidhy Putranto

   Jurusan: Psikoligi

   Fakultas: Psikologi (Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati)

   Persamaan: Persamaan penelitian ini dengan peneliti adalah sama-sama mengenai *Post Power Syndrome*

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

Perbedaan: perbedaannya penelitian ini terletak pada objek penelitian yang dilakukan pada seorang pensiunan TNI-AD Batalyon Zeni Tempur Ujung Berung Bandung, sedangkan yang dilakukan peneliti adalah pada seorang mantan kepala desa Rubaru, Kecamatan Rubaru Kabupaten Sumenep.

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