BAB II

STUDI TEORITIS TENTANG PEMBINAAN MENTAL DALAM BIMBINGAN KONSELING SEBAGAI MOTIVASI PENYEMBUHAN TERHADAP PENDERITA GANGGUAN DEPRESI

A. Definisi Bimbingan Konseling

Bimbingan dapat diartikan secara umum sebagai suatu bantuan atau tuntunan. Namun untuk sampai kepada pengertian yang sebenarnya kita harus ingat bahwa tidak setiap bantuan atau tuntunan dapat diartikan sebagai bimbingan (guidance). Pengertian yang lebih jelas dibawah ini akan dikutip beberapa definisi : Definisi yang dikemukakan dalam "Jear Book of Education" 1955, bimbingan adalah :

"Suatu proses membantu individu melalui usahanya sendiri untuk menemukan dan mengembangkan kemampuannya agar memperoleh kebahagiaan pribadi dan kemanfaatan sosial".[14]

Pengertian yang dikemukakan oleh Stoops ialah :

"Suatu proses yang terus menerus dalam membantu perkembangan individu untuk mencapai kemempuannya secara maksimal dalam mengarahkan manfaat yang sebesar-besarnya baik bagi dirinya maupun masyarakat".

Sedangkan menurut **Crow & Crow Guidance** dapat diartikan sebagai : **"Bantuan yang diberikan oleh seseorang individu dari setiap usia untuk menolongnya mengemudikan kegiatan-kegiatan hidupnya sendiri, mengembangkan arah pandangannya sendiri, membuat pilihannya sendiri dan memikul bebannya sendiri".**[15]

---

[14] I Djumhur, Drs.Moh.Surya, Bimbingan Dan Penyuluhan Di Sekolah, CV.Ilmu, Bandung, 1975, halaman 25.

[15] Ibid, halaman 26.

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

Dan masih banyak lagi definisi-definisi yang lain yang pada prinsipnya sama, yaitu pemberian bantuan kepada individu. Dengan membandingkan beberapa definisi tentang bimbingan, dapat ditarik beberapa kesimpulan mengenai pengertian bimbingan yaitu :

1. **Bimbingan merupakan suatu proses yang berkelanjutan (continous proces).**

   Hal ini mengandung arti bahwa kegiatan bimbingan bukan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara kebetulan, insidentil, sewaktu-waktu, tidak disengaja dan sebagainya, melainkan suatu kegiatan yang dilakukan secara sistematis, sengaja, berencana, kontinue, terarah kepada tujuan. **Berkelanjutan**, artinya senantiasa diikuti secara terus menerus sampai sejauh mana individu telah mencapai tujuan dan penyesuaian dirinya.

2. **Bimbingan merupakan suatu proses membantu individu**

   Maksudnya membantu atau menolong mengarahkan individu kearah suatu tujuan yang sesuai dengan potensinya secara maksimum. Dan berarti pula bahwa proses bimbingan merupakan kegiatan yang bersifat kerjasama secara demokratis dan tidak otoriter dari pihak pembimbing.

3. **Bantuan yang diberikan** ialah kepada individu yang memerlukan dalam memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya. Jadi jelas, bahwa bimbingan memberikan bantuan kepada setiap individu, baik anak-anak maupun dewasa.

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

4. **Bantuan yang diberikan ialah agar individu dapat mengembangkan dirinya secara maksimal sesuai dengan potensi (kemampuannya)**
   Bimbingan membantu agar setiap individu dapat mengembangkan kemampuannya secara maksimal dan sebaik-baiknya. Hal ini berarti bahwa individu harus dapat memahami dirinya, menerima dirinya, mengarahkan dirinya dan merealisasikan dirinya sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.
5. **Yang menjadi tujuan bimbingan** ialah agar individu dapat menyesuaikan diri kepada lingkungannya sesuai dengan potensi yang ada pada dirinya.
   Terutama lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Sebagai anggota masyarakat ia harus menjadi anggota masyarakat yang berguna dan produktif. Semua ini dapat tercapai jika individu berhasil mengembangkan kemampuannya secara maksimal. Jika individu berhasil mengembangkan kemampuannya secara maksimal dalam menyesuaikan dirinya, maka ia akan memperoleh kebahagiaan baik dirinya maupun masyarakat lingkungannya.
6. **Untuk pelaksanaan bimbingan diperlukan adanya personil (petugas) yang mempunyai keahlian-keahlian dan pengalaman yang khusus dalam bidang bimbingan dan penyluhan (konseling).**
   Hal ini berarti bahwa untuk melaksanakan bantuan dalam pengertian bimbingan ini tidak dapat dilakukan oleh sembarang orang, akan tetapi menuntut adanya personil (petugas) yang memiliki syarat-syarat dan kualifikasi tertentu, baik dari segi kepribadian, pendidikan, pengalaman maupun latihan-latihan. Atau dengan kata lain pekerjaan bimbingan itu merupakan suatu **Profesi.**

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

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa **pengertian bimbingan, yaitu** : "Suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistimatis kepada individu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, agar tercapai kemampuan untuk dapat **memahami dirinya (selft understanding), kemampuan untuk menerima dirinya (selft acceptance), kemampuan utnuk mengarahkan dirinya (selft direction), dan kemampuan untuk merealisasikan dirinya (selft realization),** sesuai dengan potensi atau kemampuannya dalam mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan, baik keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Dan bantuan itu diberikan oleh orang-orang yang memiliki keahlian dan pengalaman khusus dalam bidang tersebut".

Beberapa uraian diatas merupakan pengertian bimbingan sejalan dengan beberapa definisi bimbingan tersebut, maka **Rochman Natawijaya** mendefinisikan bimbingan sebagai berikut : **"Suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara terus menerus. agar individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga ia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak wajar, sesuai dengan tuntutan keadaan lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat. Dengan demikian dapat merasakan kebahagiaan hidupnya dan dapat memberikan sumbangannya yang berarti kepada kehidupan masyarakat umumnya".** 16)

Sedangkan Konseling dimaksudkan untuk memberikan bantuan kepada individu dalam memecahkan masalahnya secara individuil.

James F.Adam menjelaskan bahwa **"Counseling** adalah suatu pertalian timbal balik antara dua orang individu dimana yang seorang (counselor) membantu yang lain (counselee), supaya ia lebih baik memahami dirinya dalam hubungannya dengan masalah-masalah hidup yang dihadapinya pada waktu itu dan pada waktu yang

---

16 Andi Mapeare, Pengantar Bimbingan dan Konseling di Sekolah, Usaha Nasional, Surabaya,hal 127-128

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

akan datang [17]

Dengan memperhatikan definisi seperti diatas jelaslah bahwa konseling merupakan salah satu teknik pelayanan dalam bimbingan secara keseluruhan, yaitu dengan memberikan bantuan secara individuil (**face to face relationship**).

Adapula yang berpendapat bahwa **Konseling** yaitu "Suatu hubungan timbal balik diantara dua orang individu, dimana yang seorang (konselor) berusaha membantu yang lain (klien) untuk mencapai atau mewujudkan pemahaman tentang dirinya sendiri dalam kaitannya dengan masalah yang dihadapinya pada saat ini dan yang akan datang " 18)

Tetapi ada juga yang mengemukakan tentang **prinsip-prinsip pengertian penyuluhan atau konseling**, yaitu sebagai berikut :

1. Penyuluhan merupakan alat yang paling penting dalam keseluruhan program bimbingan
2. Dalam penyuluhan terlibat adanya pertalian penting antara dua individu yaitu konselor dengan klien.
3. Wawancara merupakan alat utama dalam keseluruhan kegiatan konseling
4. Tujuan yang dicapai dalam konseling adalah agar si klien :
   - Memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya
   - Mengarahkan dirinya sesuai dengan potensi yang dimilikinya kearah perkembangan yang optimal
   - Mampu memecahkan masalahnya sendiri
   - Mempunyai wawasan yang lebih realitas serta penerimaan yang obyektif tentang dirinya maupun lingkungannya

---

[17] I. Djumhur, Drs M. Surya, Op.cit, hal. 29

[18] I. Djumhur, Drs. M. Surya, Loc.cit

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

- Mencapai taraf actualisasi diri sesuai dengan potensi yang dimilikinya
- Terhindar dari gejala-gejala kecemasan .

5. Penyuluhan merupakan kegiatan profesional artinya dilakukan oleh seseorang yang lebih memiliki kualifikasi profesional dalam pengetahuan, ketrampilan, pengalaman dan kualitas pribadinya.
6. Penyuluhan merupakan suatu proses belajar ditandai adanya perubahan yang fundamental dalam diri klien terutama dalam sikap dan tindakan.
7. Tanggung jawab utama dalam mengambil keputusan, berada ditangan klien dengan bantuan konselor.

Demikianlah tujuh prinsip pokok pengertian penyuluhan atau konseling yang dikemukakan oleh Drs. Imam Sayuti Farid.

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

Obyek Bimbingan Konseling

Bimbingan konseling merupakan suatu kegiatan yang bergerak dalam upaya-upaya membantu memecahkan persoalan yang dihadapi oleh seseorang atau sekelompok orang, maka obyekya adalah segenap umat manusia. Sebagaimana yang dikemukakan oleh **Winkel bahwa** :

"Bimbingan penyuluhan diberikan kepada siapa yang membutuhkan bantuan : pelayanan bimbingan dan penyuluhan tidak terbatas pada yang berumur muda saja, tidak terbatas pada lapisan masyarakat tertentu, tidak terbatas pada orang-orang dengan masalah tertentu Anggota-anggota keluarga membutuhkan bantuan dalam menghadapi masalah keluarga, tentara membutuhkan bantuan dalam menyelesaikan diri dengan corak kehidupan angkatan, pekerjaan dalam perindustrian atau pegawai dikantor membutuhkan bantuan berhubungan dengan tuntunan pekerjaannya.....dan seterusnya".[19]

Dengan demikian jelaslah bahwa **obyek bimbingan konseling pada hakekatnya** adalah semua umat manusia dengan berbagai kesulitan atau kendala yang ada.

---

[19] W.S. Winkel, Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Menengah, Cet III, Gramedia, Jakarta, 1982, halaman 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

C. Unsur-Unsur Bimbingan Konseling

1. Konselor

Menurut Drs. Imam Sayuti Farid SH, bahwa pembimbing atau konselor adalah orang yang mempunyai kemampuan atau kewenangan (kompetensi) untuk melakukan bimbingan, dan konseling islam didalam pelaksanaannya seyogyanya terdiri dari :[20]

a. Ahli Bimbingan dan Konseling

b. Ahli Psikologi

c. Ahli Pendidikan

d. Ahli Agama

e. Ahli Kedokteran

f. Ahli Pekerja Sosial

Disadari bahwa kegiatan bimbingan konseling bukanlah merupakan suatu perbuatan yang boleh dianggap gampang dan mudah, karena hal tersebut berorientasi pada usaha membantu atau menolong seseorang atau sekelompok orang dalam rangka memecahkan masalah yang dihadapinya. Oleh karenanya konselor sebelum melakukan kegiatannya terlebih dahulu dituntut untuk memiliki sifat-sifat atau syarat-syarat tertentu, agar tujuan akhir dari pelaksanaan bimbingan konseling dapat dicapai dengan semaksimal mungkin.

---

[20] Imam Sayuti Farid, **Pokok-Pokok Bimbingan dan Penyuluhan Sebagai Tekhnik Dakwah**, Surabaya, 1984, [illegible]

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

Menurut Drs. Ahmadi dalam bukunya yang berjudul **"Bimbingan Penyuluhan Di Sekolah"**, mengemukakan syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh konselor yakni sebagai berikut :

a. Konselor harus mempunyai pengetahuan yang cukup luas, teori maupun praktek
b. Konselor harus cukup dewasa, artinya ada kematangan atau kestabilan didalam psikologisnya, dan terutama dalam segi emosinya.
c. Konselor harus sehat jasmani dan rokhaninya. Bila jasmani dan rokhaninya tidak sehat akan terganggu dalam tugasnya.
d. Konselor harus cinta terhadap tugasnya atau anak-anak yang dihadapinya, sikap ini akan membawa kepercayaan dari anak yang dibimbing.
e. Konselor harus mempunyai inisiatif yang cukup baik, sehingga dapat diharapkan adanya kemajuan kearah yang lebih sempurna.
f. Konselor harus bersifat supel, ramah tamah, sopan santun dalam segala perbuatannya, sehingga mudah mendapatkan kawan untuk bekerja sama demi untuk kepentingan anak yang dibimbing.
g. Konselor diharapkan mempunyai sifat-sifat yang dapat menjalankan prinsip-prinsip serta kode etik (ketentuan-ketentu an) dalam bimbingan penyuluhan.[21]

---

[21] Abu Ahmadi, "Bimbingan Penyuluhan Di Sekolah", Cetakan VII, CV. Toha Putra, Semarang, 1977, hal.162

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

Sedang H.M. Arifin, sehubungan dengan syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh konselor, yaitu :

a. Memiliki pribadi yang menarik serta rasa berdedikasi tinggi dalam tugasnya

b. Meyakinkan tentang mungkirnya anak bimbing mempunyai kemampuan untuk berkembang sebaik-baiknya bila disediakan kondisi dan kesempatan yang favorable untk itu.

c. Memiliki rasa commited dengan nilai-nilai kemanusiaan

d. Memiliki kemampuan untuk mengadakan komunikasi baik dengan anak bimbing atau lainnya.

e. Bersikap terbuka artinya tidak memiliki watak suka menyembunyikan suatu maksud yang tidak baik.

f. Memiliki keuletan dalam lingkungan tugasnya termasuk pula lingkungan sekitarnya.

g. Memiliki rasa cinta terhadap orang lain dan suka bekerja sama dengan orang lain.

h. Pribadinya disukai oleh orang lain karena **Sosiable** serta **Sosially accaptable** (dapat diterima oleh masyarakat sekitarnya). Dengan kata lain pribadi simpatik.

i. Memiliki perasaan sensitif (peka), terhadap kepentingan anak bimbing (klien).

j. Memiliki kecekatan berfikir, cerdas sehingga memahami yang dikehendaki klien.

k. Memiliki **Personality** yang sehat dan bulat, tidak terpecah-pecah jiwa (karena frustasi).

l. Memiliki kematangan jiwa (kecerdasan) dalam segala perbuatan lahiriyah dan bathiniah.

m. Memiliki sikap mental suka belajar dalam ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan tugasnya.

n. Bilamana konselor tersebut bertugas dibidang pembinaan agama, berakhlak mulia, serta aktif menjalankan ajaran agamanya.[22]

---

[22] HM. Arifin, **Pedoman Pelaksanaan Bimbingan Dan Penyuluhan Agama**, Golden Terayon, Jakarta, 1982, 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

2. Konselee (Klien)

Yang dimaksud dengan **Konselee atau Klien** yaitu Seorang yang mengalami kesulitan baik rokhaniyah maupun jasmaniyah didalam lingkungan hidupnya yang tak mampu mengatasi sendiri sehingga memerlukan bantuan dari orang lain. Walaupun demikian, tidak semua orang yang bermasalah itu dapat dikatakan/diklasifikasikan sebagai konselee apabila mempunyai masalah diantaranya yaitu masalah tersebut berkaitan dengan kebahagiannya, hal ini sesuai dengan tujuan konseling itu sendiri, yaitu untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akherat (fiddunia wal akhiroh).

Disamping hal tersebut diatas, **maka seseorang dapat dikatakan konselee (klien) apabila :**

a. Konselee (klien) harus mempunyai motivasi yang mengundang keinsyafan adanya suatu masalah yaitu kesediaan untuk membicarakan masalah itu dengan konselor dan keinginan untuk mencari penyelesaian pada masalah itu.

   Bila konselee itu datang pada konselor atas dasar kemauan sendiri, maka dikatakan bahwa konselee itu sudah memiliki kesadaran (motivasi) yang tinggi.

   Dan apabila konselee itu dipanggil oleh konselor, maka konselor harus lebih dahulu tahu apa yang menjadi masalahnya. Wawancara baru dilanjutkan kalau konselee menunjukkan kesediannya dan ingin mendapat bantuan dari konselor. Kalau konselee tidak bersedia untuk bicara lebih lanjut maka jika dipaksakan untuk melaksanakan, maka konseling tidak membawa hasil.

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. Keberanian untuk mengekspresikan diri, kemampuan untuk membahas atau mengutarakan persoalan untuk mengungkapkan perasaan dan memberi informasi atau data yang diperlukan. Dalam hal ini terdapat perbedaan yang menyolok sehingga wawancara kadang-kadang menjadi sukar dan konselor harus menyadari bahwa konselee yang menghadap kepadanya sering merasa cemas, tidak tenang atau malahan merasa malu. Dalam wawancara yang dilakukan terlebih dahulu adalah menanyakan hal lain yang sebetulnya bukan masalah yang sebenarnya.

c. Memiliki keinsyafan tentang tanggung jawab yang dipikul sendiri juga memiliki keharusan untuk berusaha sendiri. Konsole (klien) yang menganggap konselor sebagai dukun atau rujum itu belum mempunyai sikap yang tepat, tetapi masyarakat kita masih suka berpegang kepada macam-macam, maka konselor harus bisa menunjukkan kesabaran yang besar dan menuntun klien tersebut kearah sikap yang tepat.

Adapun masalah yang dihadapi konsele tersebut tidak akan selesai dengan sendirinya, karena dia sendiri tidak dapat menyelesaikannya sehingga masalah tersebut selesai. Proses semacam ini dilandasi oleh suatu keyakinan, bahwa yang dibantu dapat menyadari akan alternatif-alternatif yang mungkin dipilihnya dan menyadari serta bersedia mengambil tanggung jawab untuk melakukan suatu tindakan dalam memilih suatu alternatif tertentu. Sehingga tercapai tujuan konseling itu sendiri yaitu untuk mencapai kebahagiaan dimasa sekarang dan masa yang akan datang.

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. Masalah-masalah dalam Bimbingan Konseling

Masalah adalah penyimpangan dari keadaan yang normal, dimana penyimpangan itu terjadi karena adanya kesenjangan antara yang seharusnya dengan kenyataan yang ada, sehingga dapat menghambat, merintangi, mempersulit dalam usaha untuk mencapai tujuan. Hal semacam ini perlu ditangani oleh seorang konselor bersama-sama dengan konselee (klien).

Masalah akan timbul jika sejumlah anggota masyarakat berbuat sesuatu yang tidak seperti yang diharapkan atau dicita-citakan oleh kebanyakan orang mengakibatkan pribadi yang bersangkutan terhambat dalam melaksanakan peranan sosialnya sehingga timbullah masalah.

Sedangkan menurut **kartini Kartono** dan **Dali Gulo** dalam **"Kamus Psikologi"**, dikatakan bahwa masalah atau problema yaitu situasi yang tidak pasti, meragukan dan sukar dipahami, masalah atau pernyataan yang memerlukan pemecahan.[23]

---

[23] Kartini Kartono Dan Gali Galo, Kamus Psikologi, Pioner Jaya, Bandung, 1987, Hal 375

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

Adapun sebab-sebab timbulnya tingkah laku yang menyimpang banyak sekali dan bermacam-macam, diantaranya :

a. Ketidak Tahuan (ignorence)

Kebanyakan diantara kita secara sistematis telah melanggar hukum, padahal kita tidak tahu bahwa hukum itu ada, atau kita tidak mengetahui bahwa kita melanggar Norma-norma karena tidak mengetahui eksistensi Norma-norma.

b. Penandaan (labelling)

Teori penandaan berpendapat bahwa orang yang menyimpang (deviant) bila masyarakat menilai suatu pola tingkah laku yang negatif dan membubuhi tanda deviant padanya. Pola tingkah laku yang menyimpang adalah hasil Keputusan-keputusan atau penandaan masyarakat yang menentukan bentuk-bentuk tingkah laku yang dapat diterima dan tidak dapat diterima.

Maka dari itu bimbingan konseling dalam hal ini sangat diperlukan, yang pada akhirnya kegiatan dalam bimbingan konseling ini selayaknya kalau dihubungkan atau dikaji kearah/bidang spiritual. Karena dalam kegiatan bimbingan konseling yang dikaitkan pula pada bidang agama akan lebih mudah membantu konselee atau masyarakat dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, sehingga dengan demikian konsele dapat menghilangkan hambatan atau kendala yang dihadapinya dan tercapainya kebahagiaan dimasa sekarang dan masa yang akan datang.

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

Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Surat Asy Syura' ayat 52

Artinya : ..... dan sesungguhnya kamu (Muhammad) benar-benar memberi petunjuk kepada jalan yang lurus.

Dengan demikian konselor sebagai orang yang menunjukkan jalan yang lurus (tanpa ada masalah) kepada konsole, diharapkan dapat menyelesaikan atau menghilangkan masalahnya (dengan mengoptimalkan Nilai-nilai keagamaan pada konselee).

D. Fungsi Bimbingan Konseling

Adapun yang menjadi fungsi Bimbingan Konseling adalah sebagai berikut :

Donald G. Mortenson dan Allen M. Schumuller (1976) kutipan dari Drs. Dewa Ketut Sukardi dalam bukunya "Dasar-dasar Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah", mengemukakan 3 (tiga) pokok fungsi dari bimbingan, yaitu :[24]

1. Pemahaman Individu

Supaya pembimbing dapat memberikan bantuan yang efektif kepada klien, maka pembimbing atau konselor harus dapat memahami dan mengerti permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh klien, sifat-sifatnya, kebutuhan-kebutuhannya, serta potensi-potensi atau kemampuan atau bakat dan atau minat-minatnya.

[24]Drs. D.Ketut Sukardi, Dasar-dasar Bimbingan Penyuluhan Di Sekolah, Usaha Nasional, Surabaya, 1983, Hal 80

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

Memahami itu berarti dapat menangkap dengan jelas dan komplit maksud dan arti dimana klien berusaha menampilkannya.

Karena setiap individu / klien mempunyai potensi-potensi yang berbeda antara yang satu dengan yang lain, maka konselor harus dapat memahaminya, hal ini sesuai dengan Firman Allah Swt. dalam Surat Ar-Ruum ayat 22 :

وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦ خَلْقُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَٰفُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَٰنِكُمْ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّلْعَٰلِمِينَ

Artinya : Dan diantara tanda-tanda Kekuasaan-Nya ialah menciptakan langit dan bumi dan berlain-lainan bahasamu dan warna kulitmu.[19]

2. Membantu Individu Menyempurnakan Cara-cara Penyesuaian

Dalam situasi tertentu tindakan preventif kadang-kadang tidak tepat digunakan, dalam situasi demikian, maka pembimbing harus berani mencoba atau mengambil tindakan korektif. Bimbingan dapat memberikan bantuan padanya untuk mengadakan pilihan-pilihan serta penyesuaian yang bijaksana, agar klien memperoleh kemampuan untuk memecahkan masalahnya sendiri. Melalui bimbingan kemampuan yang dimiliki ini harus terus dikembangkan dan diperkuat.

Sementara itu 'Drs. H.M. Arifin M.Ed. dalam bukunya "Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama" menyebutkan kalau fungsi bimbingan dan penyuluhan itu dibagi dalam tiga fungsi, yaitu :

---

[19] Departemen R.I., Al-Qur'an dan Terjemahannya, Mahkota Surabaya, 1989 , halaman 641.

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

a. Fungsi Umum Bimbingan dan Penyuluhan

1. Mengusahakan agar klien dapat terhindar dari segala gangguan dan hambatan yang mengancam kelancaran proses perkembangan dan pertumbuhan. Gangguan dan hambatan berupa mental atau spiritual seperti konflik bathin, keragu-raguan terhadap kebenaran agama, tidak ada minat dan perhatian terhadap sesuatu, perasaan terganggu, jiwa tertekan (mental depresi) dan sebagainya.

   Jika hambatan yang berupa jasmaniah (fisik) seperti kekurangan gizi, gangguan kesehatan jasmani, cacat tubuh yang menimbulkan perasaan rendah diri dan sebagainya.

2. Memberikan informasi (keterangan) tentang segala hal yang diperlukan oleh klien baik dalam bidang kekaryaan atau jabatan maupun dalam bidang yang lainnya.

3. Menunjang dan menjadi proses pengiring dari seluruh proses.

Adapun fungsi khusus Bimbingan dan Penyuluhan, adalah sebagai berikut :[26]

1. Fungsi Menyalurkan
2. Fungsi Penyesuaian diri
3. Fungsi Mengadaptasi.

---

[26] H.M. Arifin, Op Cit , Hal 13

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

Sedangkan menurut Syahril dan Riska Ahmad dalam bukunya "Pengantar Bimbingan dan Konseling" dikatakan bahwa fungsi dari Bimbingan Konseling yaitu :

a. Fungsi Pengungkapan

Fungsi ini merupakan dasar seluruh fungsi yang lain. Usaha ini merupakan usaha untuk mengetahui keadaan dalam diri individu, sehingga dengan demikian konseling dapat membantu klien sesuai dengan masalah yang dihadapinya tersebut cepat teratasi. Sebagaimana Firman Allah Swt. dalam Surat An Naml ayat 74 :

وَإِنَّ رَبَّكَ لَيَعْلَمُ مَا تُكِنُّ صُدُورُهُمْ وَمَا يُعْلِنُونَ

Artinya : Dan sesungguhnya Tuhanmu benar-benar mengetahui apa yang disembunyikan hati mereka dan apa yang mereka nyatakan.[27]

b. Fungsi Penyesuaian

Dalam kehidupan sehari-hari individu dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Hal ini telah ditegaskan dalam Firman Allah Swt. Surat Al Imran ayat 112 :

Artinya : Mereka diliputi kebinaan dimana saja mereka berada, kecuali apabila mereka telah mengadakan (berpegang teguh kepada tali atau agama) Allah dan mengadakan hubungan baik dengan manusia.[28]

---

[27] Depag R.I., Op.cit, halaman 603

[28] Ibid, halaman 94.

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. Fungsi Informatif

Individu yang sedang berkembang membutuhkan bermacam-macam informasi baik yang menyangkut dirinya maupun orang lain. Sebagaimana Firman Allah dalam Surat Al Maidah ayat 15 :

يَا أَهْلَ الْكِتَابِ قَدْ جَاءَكُمْ رَسُولُنَا يُبَيِّنُ لَكُمْ كَثِيرًا مِمَّا كُنْتُمْ تُخْفُونَ مِنَ الْكِتَابِ
وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ وَكِتَابٌ مُبِينٌ .

Artinya : Hai ahli kitab, sesungguhnya telah datang kepadamu Rasul Kami, menjelaskan kepadamu banyak dari isi Al-Kitab yang kamu sembunyikan dan banyak (pula yang) dibiarkannya. Sesungguhnya telah datang kepadamu cahaya dari Allah, dan Kitab yang menerangkan.[29]

Dalam Firman Allah yang lainya [illegible] Surat Saba' ayat 28

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا كَافَّةً لِلنَّاسِ بَشِيرًا وَنَذِيرًا وَلَكِنَّ أَكْثَرَ
النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ .

Artinya : Dan Kami [illegible] kepada umat [illegible] melainkan sebagai pembawa berita gembira dan sebagai pemberi peringatan, tetapi kebanyakan manusia tiada mengetahui.[30]

---

[29] Ibid, halaman 161

[30] Ibid, Hal 688

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. Fungsi Pengarahan

Dalam kehidupan sehari-hari kadang-kadang individu terlepas dari kontrol, maka dengan kondisi yang demikian dibutuhkan pengarahan dari orang lain atau yang disebut dengan konselor. Hal ini suai dengan Firman Allah Surat Al-A'raf ayat 199 :

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

Artinya : Jadilah engkau pemafaaf dan serulah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah daripada orang-orang yang bodoh.[31]

e. Fungsi Pemeliharaan

Sesuatu yang ada pada diri seseorang yang berupa kekuatan yang berkembang seperti : bakat, tingkah laku, hendaknya dapat dijaga dan dipelihara supaya hal yang berbentuk positif tidak hilang begitu saja, atau tidak terpengaruh oleh sesuatu hal, sehingga lama-kelamaan menjadi hilang atau tidak dapat dilakukan lagi oleh individu yang bersangkutan.

Allah Swt. berfirman dalam Surat Yusuf ayat 53 yaitu :

وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya : Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rakhmat oleh Tuhanmu. Sesungguhnya Tuhanmu Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.[32]

---

[31] Ibid, Hal 255

[32] Ibid, Hal 357

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 Surat At-Tahrim ayat 6 disebutkan :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا

Artinya : Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka.

f. Fungsi Peningkatan

Sebagai kelanjutan dari pemeliharaan terhadap sesuatu yang telah merupakan hal positif pada diri seseorang adalah bagaimana usaha meningkatkan sesuatu itu, sehingga makin lama individu yang bersangkutan semakin menguasai hal-hal tertentu. seperti menguasai cara-cara bersopan santun, lebih bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya.[33]

Hal ini ditandaskan oleh Allah Swt. dalam Surat Al Fath ayat 4, yang berbunyi :

هُوَ الَّذِي أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَّعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ

Artinya : Dialah yang telah menurunkan ketenangan kedalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah disamping keimanan mereka (yang telah ada).[34]

---

[34] Syahril dan Riska Ahmad, Loc. Cit, halaman 59.

[35] Depag R.I., Op. Cit, halaman 837.

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. Tehnik Pendekatan Bimbingan Konseling

Ada 3 (tiga) pendekatan dalam rangka melaksanakan bimbingan dan konseling secara individual, yang masing-masing mempunyai ciri, karakter serta langkah-langkah sendiri, didalam prosesnya. Adapun tiga pendekatan tersebut yaitu :

1. Direktif

Dalam tehnik pendekatan direktif ini, konselor lebih banyak berperan dalam berinisiatif, termasuk juga dalam mencari, memilih dan menentukan alternatif pemecahan terhadap masalah yang dihadapi oleh klien. Dan dalam tehnik pendekatan ini klien bersifat pasif, artinya klien tinggal menerima dan menjalankan apa yang telah disarankan oleh konselor dalam upaya memecahkan masalah yang dihadapi.

Adapun ciri-ciri konseling yang menggunakan tehnik pendekatan directif ini, **Dewa Ketut Sukardi** dalam bukunya **"Bimbingan dan Penyuluhan Belajar di Sekolah"** menyebutkan [33] :

a. Konselor sebagaian besar memikul tanggung jawab mengenai berbagai keputusan yang diambil dan pemilihan pemecahan masalah klien.

b. Konselor mengumpulkan berbagai data, fakta atau informasi mengenai masalah klien.

c. Konselor mempelajari data, fakta atau informasi dan menafsirkan data, fakta atau informasi itu.

d. Konselor bersama dengan klien mempelajari bersama berbagai macam data, fakta atau informasi itu, dan menganalisa sebab-

---

[33] Drs. Dewa Ketut Sukardi, **Bimbingan Dan Penyuluhan Belajar Di olah**, Usaha Nasional, Surabaya, 1983, Hal 167

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

sebab sebab masalah yang dihadapi dan kemudian bersama merumuskan suatu keputusan.

e. Klien menerima pendekatan ini secara langsung dari konselor

f. Klien menentukan rencana pemecahan masalah yang akan datang dan mulai menyempurnakan keputusannya.

g. Konselor mereka dan kemudian melaporkan hasil proses konseling kepada klien agar klien dengan jelas mengetahui dan cara pemecahan masalahnya.

2. Non - Direktif Counseling

Dalam tehnik ini merupakan kebalikan dari tehnik direktive Counseling, yaitu semuanya berpusat pada Counselee, Konselor hanya menampung pembicaraan, yang berperan ialah Counselee. Counselee bebas bicara sedangkan konselor menampung dan mengarahkan.

Adapun ciri-ciri pendekatan Non Directive Counseling, adalah sebagai berikut :

a. Tehnik atau pendekatan ini menekankan pada aktivitas dan tanggung jawab klien itu sendiri ;

b. Tehnik atau pendekatan ini menuntut konselor untuk selalu mengadakan hubungan klien secara efektif ;

c. Secara umum masalah-masalah yang dihadapi klien dalam tehnik atau pendekatan ini bersifat aktual ;

d. Tehnik atau pendekatan ini menekankan pada sikap kemampuan untuk menerima dan memahami (acceptance dan understanding)

e. Dengan tehnik atau pendekatan Non-Directive ini klien memecahkan masalah-masalah pribadinya melalui perasaannya

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

sendiri dengan jalan mengdeferensiasikan perasaan-perasaannya sendiri.[34]

Sedangkan dalam bukunya yang lain **Dewa Ketut Sukardi**

mengutarakan bahwa ciri-ciri dari **Non-Directive ialah** :

a. Dalam proses konseling non directive, klien berperan lebih dominan dari pada konselor. Aktivitas klien nampak lebih menonjol dibandingkan dengan konselor, konselor hanya berperan sebagai fasilitator atau sebagai cermin.
b. Dalam mengambil keputusan terakhir, itu ada pada diri klien sendiri, sedangkan konselor hanya berusaha untuk mengarahkan agar klien memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan sendiri.[35]

---

[34] Abu Ahmadi, Op.cit, Halaman 45

[35] Dewa Ketut Sukardi, **Op.cit**, hal. 120

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

Sedangkan dalam buku yang berjudul "Pengantar Teori Konseling Suatu Uraian Ringkas" karangan Dewa Ketut Sukardi menegaskan bahwa :

"**Pendekatan Konseling Non Directive,** yaitu yang memberikan suatu gambaran bahwa proses konseling yang menjadi pusatnya adalah klien dan bukan konselor. Oleh karena itu didalam proses konseling ini kegiatan sebagian besar diletakkan dipundak konsele itu sendiri. Dalam pemecahan masalah ini, maka konsele itu sendiri didorong oleh konselor untuk mencari serta menemukan cara yang terbaik dalam pemecahan masalah. 36)

F. Tujuan Pendekatan Non Directive Counseling

Berpijak pada pengertian dan ciri-ciri pendekatan Non Directive Counseling dalam kaitannya dengan bimbingan penyuluhan tersebut, maka tujuan dari pendekatan non directive counseling dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Membebaskan klien dari berbagai konflik psikologis yang dihadapi ;
2. Menumbuhkan kepercayaan pada diri klien, bahwa ia memiliki kemampuan untuk mengambil serangkaian keputusan yang bagi dirinya sendiri tanpa merugikan orang lain ;
2. Memberikan kesempatan seluas-luasnya pada klien untuk belajar mempercayai orang lain, dan memiliki kesempatan secara terbuka untuk menerima berbagai pengalaman orang lain yang bermanfaat bagi dirinya sendiri ;

---

36 Drs. Dewa Ketut, Pengantar Teori Konseling, Gralia Indonesia arta, 1985, Halaman 61

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

4. Memberikan kesadaran kepada klien, bahwa dirinya merupakan bagian dari satu lingkungan sosial, kebudayaan yang luas, walaupun demikian masih tetap memiliki khasanah atau keunikan tersendiri ;
5. Membubuhkan suatu keyakinan pada klien, bahwa dirinya terus bertumbuh dan berkembang (procese of becoming).
6. Tujuan dasar terapi **client-centered** adalah menciptakan iklim yang konduksif bagi usaha membentuk klien untuk menjadi seorang pribadi yang berfungsi penuh, untuk mencapai tujuan tersebut perlu diusahakan agar klien memahami hal-hal yang ada dibalik topeng yang digunakan. Klien mengembangkan kepura-puraan dan bertopeng sebagai pertahanan terhadap ancaman. Sandiwara yang dimainkan oleh klien menghambatnya, untuk tampil dihadapkan orang lain dan dalam usahanya menipu orang lain. Ia menjadi asing terhadap dirinya sendiri.[37]

G. Fungsi Konselor Dalam Pendekatan Konseling Non Directive

Fungsi yang dimaksud dalam pendekatan Non Directive Counseling, yang perlu untuk dipenuhi oleh seorang konselor atau pembimbing diantaranya sebagai berikut :

1. Membangun hubungan yang membantu dimana klien akan mengalami kebebasan yang diperlukan untuk mengeksplorasi area-area hidupnya yang sekarang diingkari atau didistorsinya.

---

[37] Ibid,Halaman 80

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

Klien menjadi kurang defensif dan menjadi lebih terbuka terhadap kemungkinan-kemungkinan yang ada dalam dirinya maupun dalam dunia, melalui perhatian yang tulus, respek, penerimaan, dan pengertian terapis klien bisa menghilangkan pertahanan-pertahanan dan persepsinya yang kaku serta bergerak menuju taraf fungsi pribadi yang lebih tinggi ;

2. Menciptakan hubungan yang bersifat permisif ;
3. Mendorong pertumbuhan pribadi ;
4. Mendorong kemampuan memecahkan masalah ;

H. Peranan Konselor dan Langkah-langkah Pendekatan Non Directive Counseling Dalam Bimbingan Konseling

Peranan Konselor dalam pendekatan Non Directive Counseling akan tampak jelas pada langkah-langkah berikut dibawah ini :

1. **Klien datang untuk meminta bantuan kepada konselor secara suka rela.**

   Apabila seorang klien datang pada konselor berdasarkan petunjuk atau saran orang lain, maka konselor hanya mampu menciptakan suasana permisif, santai, penuh keakraban dan kehangatan serta terbuka, sehingga konsele dapat menentukan sikap dalam pemecahan masalahnya.

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

2. **Merumuskan Situasi Konseling.**

Dalam merumuskan situasi konseling, klien didorong untuk menerima tanggung jawab untuk memecahkan masalah yang dihadapinya. Dorongan ini hanya bisa dilaksanakan bial konselor mempunyai keyakinan tentang kemampuan klien untuk membantu dirinya sendiri.

3. Konselor mendorong agar klien mengungkapkan permasalahannya secara bebas dan menimbulkan rangsangan-rangsangan emosi ;

4. Konselor menerima, memahami dan memperjelas rangsangan-rangsangan emosi yang negatif ;

I. Langkah-langkah Bimbingan Konseling

Dalam rangka penyelenggaraan Bimbingan Konseling setelah diperoleh pemahaman tentang individu yang bermasalah (klien) berdasarkan data yang dikumpulkan, maka langkah selanjutnya ialah bagaimana memberikan bantuan kepada individu yang bermasalah itu (klien) sesuai dengan masalah yang dihadapinya.

Dalam hal ini maka yang dimaksud dengan langkah-langkah disini adalah prosedur kerja yang harus dilalui dengan proses Bimbingan Konseling agar dapat memperoleh hasil yang optimal.

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

Menurut **Drs. Syahril dan Dra. Riska Ahmad** dalam bukunya yang berjudul **"Pengantar Bimbingan dan Konseling"** menyebutkan tentang langkah-langkah Bimbingan Penyuluhan sebagai berikut :

1. **Identifikasi Kasus**
2. **Diagnosis**
3. **Prognosis**
4. **Pemecahan / terapi / treatment**
5. **Penilaian (evaluasi)**
6. **Tindak lanjut (fllow Up)** [38]

ad.1. Yaitu langkah-langkah yang bermaksud untuk mengenal individu dalam berbagai aspeknya. Serta mengamati gejala-gejala dan tingkah laku untuk kemudian menetapkan prioritas masalahnya.

ad.2. Yaitu langkah konselor untuk mengumpulkan data-data individu dengan menggunakan berbagai macam tehnik pengumpulan data untuk dijadikan bahan studi dalam memahami individu dan masalahnya yang kemudian menetapkan masalah individu serta latar belakangnya.

ad.3. Yaitu langkah menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan dalam menolong individu.

ad.4. Yaitu langkah aplikasi pemberian bantuan atau pemberian bimbingan sesuai dengan hasil-hasil ketetapan dalam langkah diagnosis dan prognosis.

ad.5. Yaitu langkah yang bermaksud untuk menilai seberapa jauh hasil yang telah dicapai dalam pelaksanaan pemberian bantuan atau bimbingan tersebut.

ad.6. Yaitu tindakan lebih lanjut yang diperlukan sehubungan dengan hasil penilaian yang telah dilakukan.

---

[38] **Drs Syahril dan Riska,** Op.cit, halaman 86

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

J. DEPRESI

1. PENGERTIAN DEPRESI

Depresi mempunyai arti berbeda-beda. Depresi dapat menjadi suatu gejala (**"Saya merasa sedih"**), tanda (**"Ekspresi wajahnya kelihatan murung"**), atau gangguan yang dapat didiagnosis.

John H. Greist, M.D, dan **James W. Jefferson**, M.D, dalam bukunya yang berjudul "**Depresi dan Penyembuhannya**" menyatakan bahwa **Depresi** ialah "Suatu gangguan yang berlangsung cukup lama disertai gejala-gejala dan tanda-tanda spesifik yang secara subtansial mengganggu kewajaran sikap dan tindakan seseorang atau yang neyebabkan kesedihan yang amat sangat dan bisa juga kedua-duanya".[39]

Penting sekali membedakan antara gangguan depresif dengan rasa sedih atau susah biasa yang bukan depresi. Duka cita normal setelah kematian orang yang dicintai, juga bukan depresi. Orang yang berduka cita seperti itu, mungkin mengalami gejala-gejala depresi yang hanya berlangsung sebentar, tapi biasanya tetap berfungsi secara normal dan segera sembuh tanpa usaha penyembuhan apapun. Untuk selanjutnya kalau penulis menggunakan istilah depresi, yang dimaksudkan adalah Gangguan-gangguan depresi yang membutuhkan usaha penyembuhan.

---

[39] John H. Greist, M.D. dan James W. Jefferson, M.D, **Depresi dan Penyembuhannya**, BPK Gunung Mulia, Jakarta, 1987, halaman 1.

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 yang memerlukan penyembuhan mempengaruhi :

- Suasana hati atau "semangat"
- Cara berpikir (pengertian)
- Fungsi-fungsi tubuh
- Perilaku

Suasana hati dalam depresi hampir selalu dialami sebagai rasa sedih, susah, murung, cemas atau tertekan. Jika suasana hati tidak diliputi kesedihan, orang tersebut dapat saja kehilangan minat atau gairah dalam berbagai aktivitas. Kadang-kadang orang yang menderita depresi bergairah untuk sementara waktu, bila ia menerima khabar gembira, tetapi kadang-kadang juga tidak.

Pemikiran orang yang menderita depresi acapkali bersifat negatif, baik tentang dirinya sendiri, tentang masa sekarang, maupun masa depan. Orang yang menderita depresi juga sering mengeluh tentang melemahnya daya konsentrasi dan ingatan, serta kesulitan dalam mengambil keputusan. Seringkali merasa cemas, merasa ada sesuatu yang sangat menakutkan bakal terjadi, tetapi sesuatu itu tidak jelas. Mungkin juga timbul rasa takut yang berlebih-lebihan terhadap situasi-situasi tertentu.

Setelah depresi menjadi semakin parah, sipenderita sering merasa bahwa ia tidak berharga, serta merasa bahwa situasinya tidak ada harapan lagi. Ia sering bunuh diri pada depresi yang paling berat dapat muncul delusi (keyakinan keliru yang dipegang teguh walaupun ada bukti kuat yang merupakan kebalikannya). Kadang-kadang menyangkut kejahatan yang tidak pernah dilakukannya, atau penyakit serius yang sebenarnya tidak ada.

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

Kadang-kadang mengalami **halusinasi** persepsi yang tidak disebabkan oleh hal-hal dari luar), biasanya berbentuk suara seperti musik dan suara-suara lain, atau berupa bayangan orang, kilatan sinar dan lain-lain.

Kadang-kadang bisa juga mengalami halusinasi rasa, sentuhan atau bau. Depresi yang berat ini kadang-kadang disebut depresi "Psikotik". Halusinasi, ilusi, dan ketidakmampuan menilai menunjukkan bahwa orang itu telah kehilangan kontak dengan realitas.

Depresi dapat mengganggu fungsi tubuh atau fungsi vegetatif. Para penderita pada umumnya mengalami gangguan nafsu makan (entah selera makan berkurang dengan akibat turunnya berat badan atau bisa juga selera makan bertambah dengan akibat bertambahnya berat badan); gangguan tidur (biasanya sulit tidur dan atau sering terbangun atau bangun terlalu pagi lalu tidak bisa tidur lagi, tetapi kadang-kadang malah banyak tidur), keletihan, tenaga berkurang, berkurangnya minat terhadap aktivitas-aktivitas sehari-hari, termasuk seks dan gejala-gejala gangguan pencernaan seperti mulut kering, rasa mual, sembelit, atau kadang-kadang juga diare. Kadangkala rasa sakit timbul secara misterius, dan dapat berpindah-pindah dari bagian yang satu kebagian yang lain, kemudian menghilang dengan sendirinya setelah depresi teratasi.

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

Perubahan tingkah laku yang ada hubungan dengan suasana hati, pemikiran serta fungsi tubuh dapat berbeda-beda mulai dari yang ringan dan tak terasa sampai pada kesulitan-kesulitan yang mendalam disertai dengan tangisan, ekspresi kesedihan, tubuh lunglai, dan daya gerak lambat. Sementara orang dapat bekerja secara normal tetapi merasa sangat sedih, sedangkan yang lain tidak dapat melakukan kegiatan sehari-hari seperti berpakaian, makan, mencuci atau bekerja, karena depresi. Acapkali para penderita depresi tersenyum untuk menutupi depresi mereka. Contoh paling ekstrim dari perilaku penderita depresi adalah bunuh diri.

Depresi yang biasanya terasa lebih berat pada saat bangun pagi hari, aktivitas fisik lambat, kehilangan selera makan atau kehilangan berat badan dan perasaan bersalah yang berlebihan atau tidak semestinya.

2. Spektrum Depresif

Walaupun depresif berarti suatu gangguan depresif dalam jangka waktu tertentu dengan gejala-gejala serta tanda-tanda yang tertentu pula, namun beberapa orang merasa bermanfaat kalau membayangkan berbagai macam depresi seperti yang tertera pada spektrum depresif, mulai dari rasa sedih yang ringan sampai kedepresi berat atau yang mengancam kehidupan.

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

Prespektif ini ditunjukkan pada gambar. Meskipun kadang-kadang banyak orang mengatakan bahwa mereka menderita depresi ketika mereka sesungguhnya hanya merasa sedih atau berduka cita biasa, namun gejala-gejala ini bukanlah gangguan depresi seperti yang kami maksudkan disini dan orang-orang ini biasanya tidak perlu pengobatan. Setelah mereka itu beralih kesebelah kanan spektrum depresif, maka mereka memasuki wilayah gangguan depresi dan mulai memerlukan usaha penyembuhan. Semakin jauh bergeser kekanan spektrum depresif ini, berarti semakin parah depresi yang diderita oleh orang tersebut.

Adapun gambar Spektrum Depresif adalah sebagai berikut :
(lihat gambar pada halaman berikutnya).

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

GAMBAR

SPEKTRUM DEPRESIF

	Normal (bukan depresi)	Garis batas antara kesedihan biasa dan depresi	Abnormal (depresi)
Beratnya	Kesedihan duka cita	Ringan	Sedang Berat Psikotik
Lamanya	Lebih pendek (jam - hari-Minggu).		Lebih lama (bulan-tahun)
Tingkah laku	Normal	Kacau	Tidak mampu
Gejala	Suasana hati, pikiran - pikiran		Suasana hati Pikiran-pikiran Fungsi tubuh Tingkah laku
Faktor Penyebab	Lingkungan		Predisposisi biologis Keturunan
Penyembuhan	Tak ada	Psiko terapi	Obat-obatan ECT.

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 DEPRESI

Tiga tingkat depresi diakui secara universal oleh para penasehat kebanyakan menunjukkan sebagai depresi yang ringan, berat dan serius. Kita memberi tanda dengan keputusasaan, kepatahan semangat, dan kehilangan harapan. Yang mana hal ini dapat mempengaruhi kita baik secara mental, emosional dan fisik.

Pengaruh-pengaruh depresi dialami secara fisik, emosi dan mental. Orang awam pertama kali akan mengetahui gejala-gejala fisik, tapi para spesialis dapat langsung mendeteksi gejala-gejala mental sebelum menjadi gejala fisik.

Sayangnya depresi biasanya tidak diperhatikan sampai menunjukkan gejala-gejala fisik. Terlalu banyak gejala-gejala fisik dari depresi yang ada pada seseorang, untuk itu dalam pembahasan ini penulis menguraikan gejala-gejala depresi yang paling umum, yaitu :

a. Kelakuan yang aneh pada waktu tidur.

Gejala fisik dari depresi yang paling umum ditandai dengan perubahan cara tidur. Meskipun beberapa orang yang depresi dapat tidur banyak, biasanya lebih banyak mereka yang tidak dapat tidur sama sekali. Jika mereka tidur mereka akan terbangun

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

tengah malam dan tidak dapat tidur lagi.

b. Kelesuan - apatis - omong kosong.

Gejala umum depresi lainnya terlihat dalam pernyataan "Saya merasa lelah sepanjang waktu". atau bahkan saya tidak merasa gembira pada waktu menikmati hobi kegemaran saya".

Orang-orang yang depresi cenderung merasa lelah dan tanpa semangat. Meskipun mereka mampu memenuhi tugas-tugas mereka, mereka melaksanakan tugas tersebut tanpa semangat, lagi pula mudah sekali merasa lelah.

c. Hilangnya nafsu makan.

Hilangnya nafsu makan merupakan gejala lain dari depresi, semua makanan terasa hambar. Semakin berat depresinya, semakin sedikit nafsu makan itu tumbuh. Akibatnya jika masalahnya tidak diperiksa, dia akan kehilangan berat badan, yang akan menimbulkan kesulitan. Kadang-kadang tingkat pertama dari depresi ia suka makanan kecil, tapi biasanya mereka yang kehilangan harapan dapat hidup tanpa makan.

d. Kehilangan nafsu seks.

Semua fungsi-fungsi penggerak dapat terhenti jika seseorang depresi. Hal ini bahkan meliputi kegiatan seks khususnya pada wanita.

e. Penyakit-penyakit fisik yang ringan.

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

Hal ini cukup umum bagi orang-orang yang depresi menderita penyakit fisik yang bermacam-macam, baik secara nyata ataupun khayalan. Beberapa diantaranya adalah : Kelelahan, lemah, sakit kepala,sesak nafas, rasa yang berdebar-debar, susah buang air besar, kepeningan dan berkeringat.

Meskipun depresi dimulai dalam pikiran namun secara mendalam akan mempengaruhi emosi seseorang. Berikut ini adalah gejala depresi secara emosional yang paling umum :

1) Kehilangan kasih sayang.

Hampir semua orang yang depresi cenderung untuk mengambil dari yang lain sebagai hasil dari kehilangan kasih sayang. Hal ini dimulai dengan berkurangnya kasih sayang mereka untuk suami istri atau anak-anak dan berkembang sampai mereka tidak memperhatikan dirinya sendiri, tentang orang lain atau tentang sesuatu hal. Hal ini adalah keadaan emosional yang paling berbahaya, yang disebabkan oleh cara pemikiran yang salah. Jika tidak diubah depresi akan bertambah.

2) Kesedihan.

Ketidak gembiraan dan kemurungan menjadi jalan menuju depresi. Kesedihan ini tergores begitu dalam sehingga dapat terlihat pada wajahnya. Kita akan

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

melihat dengan sia-sia senyuman pada wajah seseorang yang depresi. Jika dia berkecil hati, kegembiraan dan keriangan tidak dapat memberinya kesenangan. Karena depresi bertambah, dia kehilangan kemampuan untuk menanggapi rasa humor dan menjadi benci pada kegembiraan disekitarnya.

3) Tangisan

Gejala depresi yang paling sering adalah kecenderungan untuk menangis diluar kemauan. Bahkan mereka yang tidak pernah menangis selama bertahun-tahun bercucuran air mata atau merasa ingin menangis tetapi tidak dapat. Seorng wanita mengakui "**Saya selalu berceritera jika saya menjadi depresi - Saya menjadi menangis**".

4) Permusuhan

Depresi meliputi komponen kemarahan, setidak-tidaknya pada tingkat permulaan. Mula-mula diperlihatkan pada orangnya yang menolak atau menghalanginya. Kemudian berubah pada dirinya sendiri karena dia menyebabkan penolakan itu.

5) Sifat lekas marah

Orang-orang yang pasif akan mudah merasa jengkel khususnya mereka yang mempunyai energy 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

vitalitas. Mereka benci pada orang-orang yang merasa dirinya baik, menantang mereka yang mencoba menggerakkannya, dan mungkin memukul dengan sangat marah. Musik yang biasanya menenangkan mereka akan menyebabkan kegelisahan. Mereka bahkan menjadi terganggu pada permintaan-permintaan kawan-kawannya, karena merasa tidak berharga bagi orang-orang lain.

6) Kecemasan, rasa takut dan khawatir

Rasa kesepian dan kehilangan harapan yang muncul selama depresi pada mulanya menurunkan rasa takut. Segala sesuatunya menjadi alasan untuk merasa cemas. Orang itu takut ditinggal sendiri meskipun dia mungkin menyembunyikannya.

7) Hilang harapan

Orang yang depresi mempunyai perasaan kehilangan harapan, mereka merasa terjebak oleh keadaan yang membawanya kedepresi dan tidak dapat menemukan jalan keluar (way out)nya.

Ciri-ciri yang khas adalah berupa ratapan,"**Saya benar-benar berkecil hati dan tanpa harapan..!**".

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

4. Penyebab-Penyebab Depresi

Tim La Haye dalam bukunya yang berjudul "**Depresi Upaya dan Cara Mengatasinya**" menyatakan behwa penyebab daripada depresi adalah sebagai berikut :

1. Kekecewaan
2. Kurangnya rasa harga diri
3. Perbandingan yang tidak adil
4. Dua perasaan yang bertentangan
5. Penyakit
6. Aktivitas mental yang berlebihan
7. Penolakan
8. Tujuan-tujuan yang tidak tercapai

Adapun penyebab depresi yang utama menurut Tim La Haye adalah rasa kasihan pada diri sendiri, karena tidak ada yang menyebabkan lebih cepat dan lebih dalam daripada kasihan pada diri sendiri.

Kesalahan dari orang yang cenderung depresi adalah pola pemikiran yang terlalu dalam. Sesuatu dalam kehidupan diperiksa dari suatu titik pandangan yang berasal dari pusat. Karena itu cercaan, penghinaan atau kesulitan yang paling ringan dapat membawa kedalam keadaan depresi. Hanya dapat menganalisa rasa kasihan pada diri sendiri secara terus terang dia dapat menanggulangi kebiasaannya yang buruk yang akan menghancurkannya secara spiritual, mental, emosional, maupun fisik.

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

Pentingnya tindak tanduk mental dapat dilihat dengan mempelajari kolom-kolom berikut ini yang menunjukkan ciri-ciri tiga macam depresi. Dari deretan yang dimulai dengan mental, fisik, emosi dan spiritual, kita dapat mencari pengaruh-pengaruh pemikiran yang tak benar pada sifat-sifat alam kita.

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

CIRI-CIRI TIGA MACAM DEPRESI			
	Kehilangan Semangat (Ringan)	Patah Semangat (Serius)	Putus asa (Berat)
Mental	Ragu-ragu	Kritik diri-Sendiri	Penolakan diri - Sendiri
	- Kemurkaan	- Kemarahan	- Kepahitan
	- Kasihan diri Sendiri	- Kasihan diri Sendiri	- Kasihan diri-Sendiri
	- Kehilangan nafsu makan	- Kelesuan	- Pengasingan diri
Fisik	- Tidak dapat tidur	- Kecemasan	- Kepasifan
	- Penampilan-yang tak - teratur	- Menangis	- Ketatonia
Emosional	- Ketidak puasan	- Keadaan yang sulit	- Tanpa harapan
	- Kesedihan	- Penderitaan	- Schizoprenia
	- Mudah ter - singgung	- Kesepian	- Keadaan tertinggal
	- Ragu-ragu akan Tuhan	- Kemarahan terhadap Tuhan	- Kemarahan akan Sabda-sabda - Tuhan
Spiritual	- Tidak senang akan Tuhan	- Menolak akan adanya Tuhan	- Acuh tak acuh akan nasehat
	- Tak berterima kasih	- Mengeluh terhadap Tuhan	- Tidak percaya akan Tuhan
	- Tidak per - caya		

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

. Pendekatan Terapi Tingkah Laku Dalam Bimbingan Konseling

1. Ciri-ciri Unik Terapi Tingkah Laku

Terapi tingkah laku berbeda dengan sebagian besar pendekatan terapi lainnya, ditandai oleh :

a. Pemusatan perhatian kepada 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. Penaksiran objektif atas hasil-hasil terapi.[40]

Pada dasarnya terapi tingkah laku diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif. Serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Pernyataan yang tepat tentang tujuan-tujuan treatment dispesifikan, sedang pernyataan yang bersifat umum tentang tujuan ditolak. Klien diminta untuk menyatakan dengan cara-cara yang konkrit jenis-jenis tingkah laku masalah yang ingin diubahnya. Setelah mengembangkan pernyataan yang tepat untuk tujuan-tujuan treatment, terapi memilih prosedur yang paling sesuai untuk mencapai tujuan-tujuan itu.

---

[40] Gerald Corey, Teori dan Praktis Konseling dan Psikoterapi, PT. Eresco, Bandung, 1988, halaman 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

2. Tujuan-tujuan Terapeutik

Tujuan konseling dan psikoterapi menduduki suatu tempat yang amat penting dalam terapi tingkah laku. Klien menyeleksi tujuan-tujuan terapi yang secara spesifik ditentukan pada permulaan proses terapeutik. Penaksiran yang terus menerus dilakukan sepanjang terapi untuk menentukan sejauh mana tujuan-tujuan terapeutik itu secara efektif tercapai.

Tujuan umum terapi tingkah laku adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar. Dasar alasannya ialah bahwa segenap tingkah laku adalah dipelajari **(learned)**, termasuk tingkah laku yang maladaptif. Jika tingkah laku yang **Neurotik Learned,** maka ia bisa **Unlearned** (dihapus dari ingatan). Dan tingkah laku yang lebih efektif bisa diperoleh. Terapi tingkah laku pada hakekatnya terdiri atas proses penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif dan pemberian pengalaman-pengalaman belajar yang didalamnya **tespon-respon** yang layak yang belum dipelajari.

Krumbolt dan Thorensen (dikutip dari Huber & Milman 1972) telah mengembangkan tiga kriteria bagi perumusan tujuan yang bisa diterima dalam konseling tingkah laku :

a. Tujuan yang dirumuskan haruslah tujuan yang diinginkan oleh klien

b. Konselor harus bersedia membantu klien dalam mencapai tujuan, dan

c. Harus terdapat kemungkinan untuk menaksir sejauh mana klien tidak bisa mendefinisikan masalahnya dengan jelas dan hanya bisa mengahdirkan tujuan-tujuan yang sama.[41]

---

[41] **Ibid**, halaman 204-205

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

Krumbolt dan Thorensen sepakat bahwa pada umumnya klien tidak menjabarkan masalah-masalah dalam bahasa yang sederhana dan jelas. Tugas terapis adalah mendengarkan kesulitan klien secara aktif dan empatik. Terapis memantulkan kembali apa yang dipahaminya untuk memastikan apakah persepsinya tentang pemikiran-pemikiran dan perasaan-perasaan klien benar. Lebih dari itu terapis membantu klien menjabarkan bagaimana dia akan bertindak diluar cara-cara yang ditempuh sebelumnya. Dengan berfokus pada tingkah laku yang spesifik yang ada pada kehidupan klien sekarang, terapis membantu klien menerjemahkan kebingungan yang dialaminya kedalam suatu tujuan konkrit yang mungkin dicapai.

3. Fungsi Dan Peran Terapis

Terapis tingkah laku memainkan peran aktif dan direktif dalam pemberian treatment, yakni terapis menerapkan pengetahuan ilmiah pada pencarian pemecahan-pemecahan bagi masalah-masalah manusia, para kliennya. Konselor secara khas berfungsi sebagai guru, pengarah, dan ahli dalam mendiagnosis tingkah laku yang malaptif dan dalam menentukan prosedur-prosedur penyembuhan yang diharapkan, mengarah kepada tingkah laku yang baru dan adjustive.

Sebagai hasil tinjauannya yang seksama atas kepustakaan psikoterapi, **Kransner (1967)** mengajukan argumen bahwa peran seorang terapis, terlepas dari aliansi teoritisnya, sesungguhnya adalah **"mesin Perkuatan"** Apapun yang dilakukannya, terapis pada dasarnya terlibat dalam pemberian perkuatan sosial, baik yang positif maupun yang negatif.

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

Bahkan meskipun mempersepsikan dirinya sebagai pihak yang netral sehubungan dengan pertimbangan-pertimbangan nilai, terapis membentuk tingkah laku klien, baik melalui cara-cara langsung maupun cara-cara tidak langsung. **Krasner** menandaskan bahwa terapis atau pemberi pengaruh adalah suatu "**mesin perkuatan**", yang dengan kehadirannya memasok perkuatan yang digeneralisasikan pada setiap kesempatan dalam situasi terapi terlepas dari tehnik atau kepribadian yang terlibat.[42]

Krasner menyatakan bahwa "**Tingkah laku klien tunduk pada manipulasi yang halus oleh tingkah laku terapis yang memperkuat**". Hal itu acapkali terjadi tanpa disadari dan mengendalikan psikoterapi dengan pengetahuan dan kecakapannya menggunakan tehnik-tehnik belajar dalam situasi perkuatan sosial. Krasner lebih lanjut menyatakan bahwa, meskipun sebagian besar terapis tidak senang dengan peran "**pengendali**" atau "**manipulator**" tingkah laku, istilah-istilah tersebut menerangkan secara cermat apa sesungguhnya peran terapis itu. Ia mengutip bukti untuk menunjukkan bahwa, atas dasar perannya, terapis "terapis memiliki kekuatan untuk mempengaruhi dan mengendalikan tingkah laku dan nilai-nilai manusia lain. Ketidak sediaan terapis untuk menerima situasi ini terus menerus tidak menyadari efek-efek tingfkah lakunya atas para pasiennya itupun tidak etis.

---

[42] Ibid, halaman 206.

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

Goodstein (1972) juga menyebut peran terapis sebagai perkuatan. Menurut Goodstein, "**peran konselor adalah menunjang perkembangan tingkah laku yang secara sosial layak dengan secara sistematis memperkuat jenis tingkah laku klien semacam itu" (h.274).** Minat, perhatian, dan persetujuan (ataupun ketidak berminatan dan ketidak setujuan) **Terapis** adalah pemerkuat-pemerkuat yang hebat bagi tingkah laku klien. Pemerkuat-pemerkuat tersebut bersifat interpersonal dan melibatkan bahasa, baik verbal maupun non verbal, serta acapkali tanpa disertai kesadaran yang penuh terapis.

Melalui perkuatan menjakau situasi diluar konseling serta dimasukkan kedalam tingkah laku klien dalam dunia nyata : "Konselor mengganjar respons-respons tertentu yang dilaporkan telah ditampilkan oleh klien dalam situasi-situasi kehidupan nyata dan menghukum atau Respons-respons yang lainnya. Ganjaran-ganjaran itu adalah persetujuan, minat, dan keprihatinan.... perkuatan semacam itu penting terutama pada periode ketika klien mencoba respons-respons atau tingkah laku baru yang belum secara tetap diperkuatan oleh orang lain dalam kehidupan klien. Salah satu penyebab munculnya hasil yang tidak memuaskan adalah bahwa terapis atau konselor tidak cukup memperkuat tingkah laku yang baru dikembangkan oleh klien[43]

---

[43] Ibid, halaman 207.

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

Satu fungsi penting lainnya adalah peran terapis sebagai model bagi klien. **Bundura (1969)** menunjukkan bahwa sebagaian besar proses belajar yang muncul melalui pengalaman langsung juga bisa diperoleh melalui pengamatan terhadap tingkah laku orang lain. Ia mengungkapkan bahwa salah satu proses fundamental yang memungkinkan klien bisa mempelajari tingkah laku baru adalah imitasi atau percontohan sosial yang disajikan oleh terapis. Terapis sebagai pribadi, menjadi model yang penting bagi klien. Karena klien sering memandang terapis sebagai orang yang patut diteladani klien acapkalimeniru sikap-sikap, nilai-nilai, kepercayaan-kepercayaan, dan tingkah laku terapis.

Jadi, terapis dalam hal ini penulis sendiri akan memegang peranan penting yang kami laksanakan dalam proses identifikasi khususnya dan pada proses-proses yang lain dalam bimbingan konseling ini, sehingga dalam konseling ini terapis atau konselorpun menyadari akan adanya kekuatan (power) yang termiliki dalam mempengaruhi dan membentuk cara berpikir dan bertindak klien.

4. Pengalaman Klien dalam Terapi

Salah satu sumbangan yang unik dari terapi tingkah laku adalah suatu sistem dan prosedur (sispro) yang ditentukan dengan baik yang digunakan oleh terapis dalam hubungan dengan peran yang juga ditentukan dengan baik. Terapi tingkah laku juga memberi peran kepada klien, peran yang ditentukan dengan baik, dan menekankan pentingnya kesadaran dan partisipasi klien dalam proses terapeutik.

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

Carkhuff dan Berenson (1967) menunjukkan bahwa : **"Sekalipun klien boleh jadi berada dalam peran sebagai "penerima tehnik-tehnik yang pasif"**, ia diberi keterangan yang cukup tentang tehnik-tehnik yang digunakan. Mereka menyatakan bahwa sementara terapis memiliki tanggung jawab utama, klien adalah fokus perhatian disertai sedikit perhatian pada nilai-nilai sosial, pengaruh orang tua dan proses-proses tak sadar.[33]

Keterlibatan klien dalam proses terapeutik karenanya harus dianggap sebagai kenyataan bahwa klien menjadi lebih aktif alih-alih menjadi penerima tehnik-tehnik yang pasif seperti yang diisyaratkan oleh **Carkhuff dan Berenson.** Jelas dalam hal ini bahwa klien harus secara aktif terlibat dalam pemilihan dan penentuan tujuan-tujuan, harus memiliki motivasi untuk berubah, dan bersedia bekerjasama dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan terapeutik, baik selama pertemuan-pertemuan terapi, dalam situasi-situasi kehidupan nyata. Karena jika klien tidak secara aktif terlibat dalam proses terapeutik, maka terapi tidak akan membawa hasil yang memuaskan (optimal).

Marquis (1974), yang menggunakan prinsip-prinsip pendekatan behavioral untuk menunjang pengubahan kepribadian yang efektif, memandang perlunya peran aktif klien dalam proses terapi. Melalui model terapi tingkah laku, **Marquis** menguraikan program tiga fase yang melibatkan partisipasi klien secara penuh dan aktif, yaitu :

---

33. **Ibid**, halaman 208

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

Pertama : Tingkah laku klien sekarang dianalisis dan "pemahaman yang jelas menjangkau tingkah laku akhir dengan partisipasi aktif dari klien dalam setiap bagian dari proses pemasangan tujuan-tujuan.

Kedua : Cara-cara alternatif yang bisa diambil oleh klien dalam upaya mencapai tujuan-tujuan, dieksplorasi.

Ketiga : Suatu program treatment direncanakan, yang biasanya berlandaskan langkah-langkah kecil yang bertahap dari tingkah laku klien yang sekarang menuju pada tingkah laku yang diharapkan membantu klien dalam mencapai tujuannya.[44]

Satu aspek yang penting dari peran klien dalam terapi tingkah laku adalah, klien didorong untuk bereksperimen dengan tingkah laku baru dengan maksud memperluas perbendaharaan tingkah laku adaptifnya. Dalam terapi, klien dibantu untuk menggeneralisasi dan mentransfer belajar yang diperoleh didalam situasi terapi kedalam situasi diluar terapi. Jadi pendekatan ini menggaris bawahi pentingnya keterlibatan aktif dan kesediaan klien untuk memperluas dan menerapkan tingkah laku barunya pada situasi kehidupan nyata.

Terapi ini belum lengkap apabila verbalisasi-verbalisasi tidak atau belum diikuti oleh tindakan-tindakan. Klien harus berbuat lebih dari sekedar memperoleh pemahaman-pemahaman, sebab dalam terapi tingkah laku klien harus bersedia mengambil resiko.

---

[44] Ibid, halaman 209

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

Bahwa masalah-masalah kehidupannya harus dipecahkan dengan tingkah laku baru diluar terapi, berarti fase tindakan merupakan hal yang esensial. Keberhasilan dan kegagalan usaha-usaha menjalankan tingkah laku baru adalah bagian yang vital dari perjalanan terapi.

5. Hubungan Antara Terapis Dan Klien

Bagaimanapun sebagian besar penulis dibidang terapi tingkah laku, khususnya **Wolpe (1958-1969)**, menyatakan bahwa pembentukan hubungan pribadi yang baik adalah salah satu aspek yang essensial dalam proses terapeutik. Seabagaimana telah disinggung dimuka, peran terapis yang essensial adalah peran sebagai agen pemberi perkuatan. Para terapis tingkah laku tidak dicetak untuk memainkan peran yang dingin dan impersonal yang mengerdilkan mereka menjadi mesin-mesin yang diprogram yang memaksakan tehnik-tehnik kepada para klien yang mirip robot-robot.

Tampak bahwa pada umumnya terapis tingkah laku tidak memberikan peran utama kepada variabel-variabel hubungan terapis klien. Sekalipun demikian, sebagian besar dari mereka mengakui bahwa faktor-faktor seperti kehangatan, empati, keotentikan, sikap permisif, dan penerimaan adalah kondisi-kondisi yang diperlukan, tetapi tidak cukup bagi kemunculan perubahan tingkah laku dalam proses terapeutik ataupun proses konseling.

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

Tentang persoalan ini **Goodstein (1973)** menyatakan bahwa pengembangan hubungan kerja membentuk tahap bagi kelangsungan terapi. Ia mencatat bahwa "**Hubungan semacam itu dalam dan oleh dirinya sendiri tidak cukup sebagai pemaksimal terapi yang efektif** (h.220)". Sebelum intervensi terapeutik tertentu bisa dimunculkan dengan suatu derajat keefektifan, terapis terlebih dahulu harus mengembangkan atmosfer kepercayaan dengan memperlihatkan bahwa :

1. Ia memahami dan menerima pasien
2. Kedua orang diantara mereka bekerjasama, dan
3. Terapis memiliki alat yang berguna dalam membentuk kearah yang dikehendaki oleh pasien.

6. Teknik-teknik dan Prosedur-prosedur Terapeutik

Konseling tingkah laku adalah suatu sistem yang mengoreksi dirinya sendiri. Meskipun para terapis tingkah laku boleh jadi membuat kekeliruan-kekeliruan dalam mendiagnosis atau dalam menerapkan teknik-teknik, akibat-akibat kekeliruan itu akan jelas bagi mereka. Mereka menerima umpan balik langsung dari kliennya, baik kliennya itu sembuh atau tidak.

Sebagaimana yang dinyatakan oleh **Krumboltz dan Thorensen**, "Teknik-teknik yang tidak berfungsi akan selalu disisihkan dan teknik-teknik baru bisa dicoba" (h.350). Mereka menegaskan bahwa teknik-teknik harus disesuaikan dengan

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

kebutuhan-kebutuhan individual klien dan bahwa tidak pernah ada teknik yang diterapkan secara rutin pada setiap klien tanpa disertai metode-metode alternatif untuk mencapai tujuan-tujuan klien, selain itu adanya pengevaluasian atas prosedur-prosedur terapeutik dan perbaikan prosedur-prosedur diatas landasan pembuktian yang relevan.

L. Pembinaan Mental Sebagai Motivasi Penyembuhan Terhadap Gangguan Depresi.

Dalam kenyataana yang ada, masalah yang dihadapi oleh masyarakat sangat begitu kompleks dan mendasar, baik masalah itu berkaitan dengan kebutuhan-kebutuhan dasar mereka atau masalah itu berkaitan dengan gangguan-gangguan atau penyakit yang berkaitan dengan adaptasi mereka dengan lingkungan sekitarnya.

Sehingga seringkali masalah-masalah yang dihadapi oleh masayarakat-masayarakat diklasifikasikan sebagai berikut :

1. Masalah perkawinan dan keluarga
2. Masalah jabatan atau pekerjaan
3. Masalah sosial
4. Masalah klinis

Dalam perwujudannya masalah yang bersifat klinis tersebut disatu sisi dapat merugikan terhadap dirinya sendiri dan disisi lain juga tidak jarang dapat merugikan terhadap

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

masayarakat disekitarnya. Sebagaimana yang telah dilakukan oleh (X) selaku klien yang menderita gangguan depresi sempat melakukan tindakan bunuh diri sekalipun gagal (merugikan terhadap dirinya sendiri), dan marah-marah tanpa sebab serta memukul anak-anaknya tanpa sebab dengan amat sangat tanpa kontrol sehingga dapat meresahkan masyarakat disekitarnya.

Dengan demikian maka penderita gangguan depresi mempunyai kecenderungan berperilaku menyimpang dan dapat berakibat fatal yaitu tindakan bunuh diri. Maka gangguan depresi perlu sekali mendapat pertolongan dengan tujuan menghilangkan tingkah laku yang salah pada bentuk tingkah laku yang sesuai ataupun wajar dan sesuai pula dengan ajaran agama. Maka untuk menanggulangi hal tersebut diperlukan adanya pembinaan mental kepada diri klien sebagai motivasi penyembuhannya.

Pembinaan mental diperlukan sebagai motivasi penyembuahan terhadap gangguan depresi karena penderita gangguan depresi berarti terjadi adanya gangguan mental dan fungsi jiwa. Pembinaan ini diperlukan untuk menghilangkan gejala-gejala dari gangguan depresi itu sendiri seperti perasaan takut tanpa sebab, kecewa, adanya kegelisahan dan kekecewaan yang amat sangat dan sebagianya yang kesemuanya itu menunjukkan adanya gangguan depresi. Dan bertujuan untuk menumbuhkan kembali rasa percaya dan **keimanan kepada Allah** yang direalisasikan dalam bentuk ajaran agama karena **agama merupakan salah satu unsur utama dalam**

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

pembinaan mental dalam rangka mengatasi gangguan jiwa, dan termasuk gangguan depresi yang dialami oleh seseorang, serta agama merupakan petunjuk untuk dapat mengatasi kecemasan dan dapat menghilangkan kesedihan hati (jauh atau tidak terkena depresi) dengan jalan berserah di kepada Allah.

Sebagaimana disebutkan dalam firman Allah yang berbunyi:

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا
خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya :

(tidak demikian) bahkan barang siapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak pula mereka bersedih hati. (Qur'an Surat : Al Baqarah ayat 112)

Dengan demikian jelaslah bahwa pembinaan mental dapat dipakai sebagai motivasi penyembuhan terhadap gangguan depresi. Tentunya masih banyak ayat-ayat yang dapat dipakai sebagai motivasi penyembuhan terhadap gangguan mental (depresi)

M. Hipotesis Penelitian

Dari kajian teori dan pengalaman diatas maka hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut :

" Bahwa pembinaan mental dalam bimbingan konseling dapat dipakai sebagai motivasi penyembuhan terhadap penderita depresi."

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