BAB II

STUDI TEORITIS TENTANG

BIMBINGAN PENYULUHAN AGAMA DALAM MENGATASI IRI HATI

A. BIMBINGAN PENYULUHAN AGAMA.

1. Pengertian Bimbingan Penyuluhan Agama.

Pengertian Bimbingan Penyuluhan Agama pada dasarnya adalah sama dengan pengertian Bimbingan dan Penyuluhan pada umumnya, hanya saja Bimbingan dan Penyuluhan Agama pada pelaksanaannya berdasarkan atas nilai-nilai keagamaan sebagaimana yang dikemukakan oleh H. M. Arifin dalam bukunya yang berjudul "Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama" adalah sebagai berikut :

> Bimbingan Penyuluhan Agama adalah segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniah dalam lingkungan hidupnya agar orang tersebut mampu mengatasi sendiri karena timbul kesadaran atau penyerahan diri terhadap kekuatan Tuhan YME, sehingga timbul pada diri sendiri suatu cahaya hidup saat sekarang dan masa depannya. (H. M. Arifin, 1979 : 25)

Sedangkan dalam karangan yang lain dalam bukunya yang berjudul "Pedoman Pelaksanaan BPA" :

> Bimbingan Penyuluhan Agama adalah usaha pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan baik lahiriyah maupun batiniyah yang menyangkut kehidupannya dimasa kini dan masa mendatang. Bantuan tersebut berupa pertolongan dibidang mental spiritual, agar orang yang bersangkutan mampu mengatasi dengan kemampuan yang ada pada dirinya

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 melalui dorongan dari kekuatan iman dan taqwa kepada Tuhannya. (H. M. arifin, 1982 : 2.)

Menurut Rasydan yang dikutip oleh Imam Sayuti Farid memberikan pengertian sebagai berikut :

> Bimbingan Penyuluhan Agama adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu atau kelompok masyarakat dengan tujuan untuk memfungsikan seoptimal mungkin nilai-nilai keagamaan dalam kebulatan pribadi atau tatanan masyarakat sehingga dapat memberikan manfaat bagi dirinya dan masyarakat. (Imam Sayuti Farid, 1988 :10)

Dari devinisi di atas, maka Bimbingan Penyuluhan Agama tercakup unsur-unsur sebagai berikut :

a. Adanya proses kegiatan (usaha) yang dilakukan secara bertahap dan sistematis.
b. Bantuan yang diberikan tidak terbatas pada individu yang bermasalah saja.
c. Bantuan yang diberikan kepada individu atau kelompok agar mampu memfungsikan nilai-nilai agama pada dirinya dengan potensi yang dimilikinya.
d. Bimbingan dan Penyuluhan Agama bertujuan menciptakan situasi dan kondisi masyarakat yang mampu mengamalkan ajaran agama sehingga timbul pancaran keagamaan yang sejahtera dan bahagia.

Berdasarkan uraian di atas, maka yang dimaksud Bimbingan dan Penyuluhan Agama adalah merupakan suatu usaha yang berproses memberikan

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

bantuan kepada orang lain baik secara individual maupun kelompok, baik yang bermasalah maupun yang tidak, dengan tujuan agar mereka dapat memfungsikan seoptimal mungkin keimanannya, sehubungan dengan masalah-masalah yang dihadapi pada akhirnya memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidupnya, baik dimasa sekarang dan masa yang akan datang.

2. Unsur-unsur Bimbingan dan Penyuluhan Agama

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas, maka unsur-unsur Bimbingan dan Penyuluhan Agama adalah :

a. Konselor.

Konselor adalah pembimbing yang melakukan kegiatan konseling (bimbingan dan penyuluhan), dalam hal ini konselor harus mempunyai keahlian dibidangnya. Ada beberapa kriteria kepribadian yang harus dimiliki oleh seorang konselor, khususnya seperti dalam pembahasan skripsi ini, yaitu seperti yang dikemukakan Dewa Ketut Sukardi adalah :

1. Harus mempunyai pengetahuan yang cukup luas baik dari segi teori maupun praktek.
2. Dapat mengambil tindakan secara bijaksana dan cukup dewasa dalam segi psikologinya.
3. Sehat jasmani maupun psikologinya.

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. Bersipak ramah tamah dan sopan dalam perbuatannya.
5. cinta pekerjaannya dan kliennya.
6. Punya prinsip dan kode etik dalam bimbingan dan penyuluhan.
7. Secara umum seorang konselor serendah-rendahnya memiliki ijazah sarjana muda dari pendidikan yang syah.
8. Secara profesiaonal seorang konselor telah mencapai tingkat sarjana bimbingan.
9. Konselor yang profesional hendaknya memiliki pengalaman melaksanakan praktek konseling selama dua tahun.

b. Konselee (klien)

Konselee atau klien adalah orang yang sedang menghadapi masalah dan dia sendiri tidak mampu mengatasinya, maka dalam hal ini seorang klien dalam mengatasi masalahnya itu dipersyaratkan :

a. Klien mempunyai motovasi dengan keinsyafan bahwa dia mempunyai masalah, yakni kesediaan membicarakan masalah itu dengan konselor dan keinghinan untuk memecahkan masalah itu.

b. Klien mempunyai keberanian untuk mengekspresikan diri kemampuan untuk membahasakan dan mengutarakan masalah atau persoalan untuk mengungkapkan persoalan dan perasaan, memberikan informasi atau data yang diperlukan.

c. Klien yang insyaf dan bertanggung jawab untuk dan akan berusaha sendiri menyelesaikan masalah. (W. S. Winkel, 1987 : 89)

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

Pendapat lain tentang klien ini dikemukakan oelh Kartini Kartono dalam bukunya "Bimbingan dan Dasar-dasar Pelaksanaannya" yaitu :

1. Terbukanya konselee akan sangat membnatu jalannya proses konseling.
2. Sikap percaya agar konseling dapat berlangsung secara efeltif, maka konselee harus dapat mempercayai konselor.
3. Bersikap jujur, seorang konselee yang bermasalah, agar masalahnya dapat teratasi harus bersikap jujur.
4. Bertanggung jawab, tanggung jawab konselee untuk mengetasi masalah-masalah sendiri, sangat perlu bagi suksesnya proses konseling. (Kartini Kartono, 1985 : 47)

c. Masalah

Adapun masalah yaitu sesuatu yang menghambat, merintangi, mempersulit dalam usaha mencapai tujuan, hal semacam itu perlu untuk ditangani oleh konselor bersama klien.

Masalah-masalah yang perlu ditangani menjadi obyek kajian bimbingan penyuluhan (agama) menurut Bimo Walgito dalam bukunya yang berjudul "Bimbingan Penyuluhan di Perguruan Tinggi", membagi masalah menjadi :

a. Masalah yang berkaitan dengan jasmani
    1. Masalah kesehatan
    2. Masalah yang kurangsehat atau jasmani kurang sehat.
b. Masalah yang berkaitan dengan psikologi
    1. Masalah intelegensis.
    2. Masalah bakat.
    3. Masalah emosi.
c. Masalah keluarga, menyangkut
    1. Masalah keteladanan orang tua
    2. Masalah hubungan orang tua, anak
    3. Masalah pendidikan orang tua terhadap anak
    4. Masalah keadaan ekonomi orang tua
    5. Masalah suasana tempat tinggal

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. Masalah Kemasyarakatan, meliputi
   1. Masalah norma
   2. Masalah sosialisasi dan adaptasi
   3. Masalah akulturasi
   4. Masalah kerja dan pekerjaan
   5. Dan sebagainya
e. Masalah lingkungan, meliputi
   1. Masalah lingkungan yang berarti fisik
   2. Masalah lingkungan kerja
   3. Masalah lingkungan keagamaan

Keberadaan masalah ini berada pada diri klien perlu diadakan kegiatan bimbingan penyuluhan agar klien dapat memecahkan masalahnya, sehingga dalam kehidupan klien tercapai kebahagiaan, hilangnya hambatan dan rintangan dalam kehidupannya. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT :

وَإِنَّكَ لَتَهْدِي إِلَىٰ صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ.

Artinya : " Sesungguhnya kamu (Muhammad) benar-benar memberi petunjuk kepada jalan yang lurus (As-Syu ra : 52)

3. Unsur-unsur Bimbingan Penyuluhan Agama

Suatu program Bimbingan dan Penyuluhan Agama akan efektif hanya apabila memiliki tujuan yang akan dicapainya secara umum, Winkel dalam bukunya "Bimbingan dan Konseling di Sekolah", mengemukakan tujuan dari Bimbingan dan Penyuluhan Agama sebagai berikut :

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

> Tujuan bimbingan dapat dibedakan atas tujuan sementara dan tujuan akhir, tujuan sementara adalah supaya orang bersikap dan bertindak sendiri sesuai dengan situasi yang dihadapinya sekarang ini, misalnya melanjutkan atau meneruskan percintaan, mengambil sikap dalam pergaulan, mendaftarkan diri pada perguruan tinggi tertentu. Tujuan akhir adalah supaya orang mampu mengatasi kehidupan sendiri, menanggung sendiri konsekwensi atau resiko dari tindakannya. Diharap supaya orang yang dibimbing sekarang ini akan berkembang lebih lanjut sehingga semakin memiliki kemampuan untuk berdiri sendiri. (W. S. Winkel, 1987 : 89)

Dari pendapat tersebut di atas dapat diambil pengertian bahwa pada hakekatnya tujuan dari Bimbingan dan Penyuluhan adalah supaya manusia atau masyarakat mempunyai kemampuan dalam menggunakan potensi-potensi yang ada pada dirinya, membuat perencanaan dan menentukan pilihan sendiri, menyesuaikan dengan lingkungan agar dapat mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidupnya.

Sedang yang menjadi tujuan dari Bimbingan dan Penyuluhan Agama di sekolah dan luar sekolah karangan HM. Arifin adalah :

> Bimbingan dan Penyuluhan Agama (Religius Counseling) bertujuan untuk membantu memecahkan problem seseorang dengan melalui keimanan menurut keagamaannya dengan menggunakan pendekatan keagamaan dalam konseling tersebut, klien dapat diberi insight (kesadaran terhadap adanya hubungan sebab akibat dalam rangkaian problem yang dihadapi atau dialami) dalam pribadinya yang dihubungkan dengan nilai keimanannya yang mungkin pada saat itu lenyap dari dalam jiwa klien. (H.M. Arifin, 1979 : 47)

Sedang menurut Imam Sayuti Farid, tujuan Bimbingan dan Penyuluhan Agama adalah :

> Bimbingan dan Konseling Islami bertujuan memberikan bimbingan dan konseling pada seseorang (individu) yang mempunyai masalah sesuai 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

citra manusia Islami untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. (Imam Sayuti Farid, 1988 : 12)

Dari beberapa pendapat di atas, maka tujuan dari Bimbingan dan Penyuluhan Agama adalah :

1. Untuk membantu klien dalam memecahkan problem-problem serta tawakkal kepada Allah SWT.
2. Agar klien memiliki pegangan keagamaan dlam memecahkan problem yang dihadapi.
3. Membangkitkan kembali tentang keimanan yang dimiliki seseorang yang selama ini telah hilang dari jiwanya.
4. Sehingga tercapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

4. Fungsi Bimbingan dan Penyuluhan Agama.

Dalam usaha memberi bantuan terhadap individu yang bermasalah, pelayanan bimbingan dan penyuluhan mempunyai fungsi sebagai berikut :

1. Fungsi pencegahan (prefentif) yaitu segala usaha bimbingan yang terarah tujuan menciptakan kondisi suasana serta lingkungan masyarakat yang mendukung proses internasionalisasi nilai-nilai keagamaan pada diri individu dalam masyarakat.
2. Fungsi pengembangan (development) yaitu segala usaha bimbingan yang terarah tujuan individu mengetahui pengetahuan ketrampilan sikap yang diperlukan untuk mengembnagkan nilai-nilai keagamaan pada diri sendiri.
3. Fungsi perbaikan (corective) yaitu berupa kegiatan-kegiatan yangterarah dengan tujuan membantu individu untuk mengatasi hambatan atau persoalan yang dihadapi dalam masyarakat. (Imam Sayuti Farid, 1988 : 12)

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

Sedang menurut Imam Sayuti Farid dalam bukunya "Pokok-pokok Bahasan tentang Bimbingan Penyuluhan Agama" sebagai tehnik dakwah, mengemukakan fungsi Bimbingan dan Penyuluhan Agama adalah :

1. Fungsi Mayor : sebagai tehnik dakwah
   Untuk membuktikan bahwa Bimbingan dan Penyuluhan Agama dikatakan sebagai tehnik dakwah adalah firman Allah dalam surat Ali Imron ayat 159 :

   فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ
   لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۖ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ
   فِي الْأَمْرِ ۖ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

   "Maka disebabkan rahmat Allah lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka, sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu, karena itu maafkanlah mereka dalam urusan itu, kemudian kamu apabila telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Nya, sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakkal". (QS. Ali Imron :159) (Depag RI, 1982/1983 : 103)

   Dari ayat tersebut termaktub suatu kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan fungsi adalah suatu fungsi yang ditujukan pada konselor hendaknya di dalam memberikan bimbingan harus bersikap lunak dan tidak boleh bertindak kasar agar dapat diterima oleh klien.

2. Fungsi Minor
   a. Fungsi Pencegahan.
      Yang dimaksud dengan fungsi pencegahan disini adalah untuk menghindari sesuatu yang tidak baik atau menjauhi diri dari larangan Allah, hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 22 :.

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

فَلَا تَجْعَلُوا لِلَّهِ أَندَادًا وَأَنتُمْ تَعْلَمُونَ ۝

" ....Karena itu jauhilah menjadikan sekutu-sekutu bagi Allah padahal kau mengetahuinya." (QS. Al-Baqarah : 22) (Depag RI, 1982/1983 : 12)

b. Fungsi Pengembangan

Di dalam pengembangan ini diharapkan orang yang dibimbing dapat meningkatkan prestasi atau bakat yang dimiliki sesuai dengan firman Allah dalam surat Al-Mujadalah ayat 11 :

يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۝

"Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajatnya. (QS. Al-Mujadalah : 11) (Depag RI, 1982/1983 : 911)

c. Fungsi Penyaluran

Penyaluran disini dimaksudkan untuk mengarahkan mereka yang disuluh kepada suatu perbuatan yang baik atau penyesuaian dengan bakat atau potensi yang dimilikinya, sesuai denga firman Alla surat Al-Baqarah 286 :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۝

" Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." (QS. Al-Baqarah :286)
(Depag RI, 1982/1983 : 72)

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 Perbaikan

Dalam perbaikan ini dimaksudkan untuk mengatasi sesuatu yang sudah terlanjur terjerumus ke dalam kemaksiatan dan usaha dalam memperbaiki inipun harus dihubungkan dengan Al-Qur'an atau dengan jalan diadakan penyuluhan. Hal ini sesuai dengan Al-Qur'an surat An-Nisa' ayat 110 :

وَمَنْ يَعْمَلْ سُوْءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللّٰهَ يَجِدِ اللّٰهَ غَفُوْرًا رَحِيْمًا .

"Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan dan menganiaya dirinya sendiri, kemudian ia mohon ampunan kepada Allah, niscaya ia dapati Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.
(Imam Sayuti Farid, 1988 : 54-56)

Dari uraian di atas dapat diketahui, bahwa fungsi Bimbingan dan Penyuluhan Agama itu dapat dilaksanakan dalam mengatasi suatu problem yang dihadapi oleh seluruh lapisan masyarakat.

Di dalam buku yang berjudul Pengantar Bimbingan dan Konseling karangan Syahrul R.A menyebutkan fungsi Bimbingan Penyuluhan Agama :

a. Fungsi Pengungkapan

Fungsi ini mendasari dari seluruh fungsi yang lain, usaha ini nerupakan usaha untuk mengetahui keadaan dalam diri individu sehingga konselor dapat membantu klien sesuai dengan masalah yang dihadapinya. Dan masalah tersebut dengan cepat dapat teratasi.

b. Fungsi Pengarahan

Dalam kehidupan sehari-hari kadang-kadang individu lepas kontrol, maka dengan kondisi demikian itu membutuhkan pengarahan dariorang lain atau konselor.

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

c. Fungsi Penyesuaian.
Dalam kehidupan sehari-hari individu dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

d. Fungsi informasi
Individu yang berkembang membutuhkan bermacam-macam informasi baik yang menyangkut dirinya maupun orang lain.

e. Fungsi Pemeliharaan
Sesuatu yang ada pada diri seseorang yang berupa kekuatan yang berkembang seperti : bakat, tingkah laku yang baik juga dijaga dan dikembangkan serta pelihara supaya tidak hilang begitu saja.
(Syahrul R.A,1987 : 21)

3. Teknik Pelaksanaan Bimbingan Penyuluhan Agama beserta Langkah-langkah

Teknik yang digunakan dalam pelaksanaan Bimbingan Penyuluhan Agama pada dasarnya sama dengan teknik dalam Bimbingan Penyuluhan pada umumnya. Hanya saja dalam Bimbingan Penyuluhan Agama mempunyai titik tekan tersendiri dalam pelaksanaannya, yakni menekankan "pemberiankeserahan batin sesuai dengan ajaran Islam" (H.M Arifin, 1978 : 21)

Namun dalam tulisan (skripsi) ini penulis batasi hanya padapendekatan konseling rasional Rasional Emotif karena dengan masalahnya.

1. Pendekatan Konseling Rasional Emotif

a. Pengertian Konseling Rasional Emotif

Sebelum membahas pengertian konseling rasional emotif baiknya bila terlebih dahulu diarahkan sedikit tentang latar belakang Dr.Albert Ellis seorang

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

ahli Clinical Psychologi (Psikologi Klinis) yang mengembangkan pendekatan konseling rasional emotif semenjak pertengahan tahun 1950. Pendekatan ini dikenal dengan "Rasional emotif Therapi" dan selanjutnya lebih populer dengansingkatan RET. (Dewa KetutSukardi, 1985 : 88)

Dalam perkembangan karirnya, Albert Ellis mendapat sentuhan tertentu dari psikoanalisa Freud dan kemudian menekankan pentingnya peranan kognisi dalam perilaku manusia. Albert Ellis banyak menemukan ketidak puasan dalam prakteknya yang menggunakan psikoanalisa Freud. Oleh karena itu dia mulai membujuk kliennya untuk melakukan sesuatu yang sangat ditakutinya, seperti mengambil resiko penolakan dari orang lain yang sangat berarti baginya, berangsur-angsur Albert Ellis berusaha menjadi eklektif lebih aktif dari dan derektif sebagai seorang terapis. Ellis mengemukakan bahwa dasar falsafah Rasional Emotif Therapi fenomenologis.

Rasional Emotif Therapi didasari asumsi bahwa :

> Karena keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irrasional orang-orang berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional dan behavioralnya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang-orang itu dalam membuat perubahan kepribadiannya adalah mengonfrontasikan mereka secara langsung dengan filsafat mereka sendiri, menerangkan kepada mereka bagaimana gagasan-gagasan mereka sampai menjadikan mereka terganggu, menyerang gagasn-gagasan irrasional mereka diatas dasar-dasar logika, dan mengajari mereka bagaimana berfikir secara logis dan karenanya mendorong mereka untuk mampu mengubah atau menghapus keyakinan irrasionalnya.

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

Selanjutnya WS. Winkel (1991 : 364) menjelaskan bahwa istilah RET adalah sangat sulit untuk mencari kesamaannya denga istilah bahasa Indonesia, dan hanya dapat digambarkan sebagai berikut :

> Corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (Rational Thinking), berperasaan (emoting) dan berperilaku (acting), serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. Maka orang-orang yang mengalami gangguan dalam alam perasaannya harus dibantu untuk meninjau kembali caranya berfikir dn memanfaatkan akal sehat.

Jadi pendekatan konseling rasional emotif digunakan untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan ketidak logisan klien dalam berfikir. Ketidak logisan atau ketidak rasionalan ini selalu berkaitan atau bahkan menimbulkan hambatan, gangguan atau kesulitan emosional dalam melihat dan menafsirkan fakta yang dihadapinya. Dalam hal ini peran konselor adalah :

> "Berusaha agar klien makin menyadari pikiran dan kata-katanya sendiri serta mengadakan pendekatan yang tegas, melatih klien untuk bisa berfikir dan berbuat yang lebih relistis dan rasional." (Dewa Ketut Sukardi, 1985 : 88)

Sehingga diharapkan akan mempunyai kemampuan dalam mengatasi kesulitan-kesulitan emosionalnya.

2. Konsep-konsep Dasar Teori Rasional Emotif.

Konsep dasar rasional emotif ini mengikuti pola yang teliti, di dasarkan pada teori A-B-C.

A = Activing Experience (pengalaman aktif)

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

ialah suatu keadaan, fakta peristiwa atau tingkah laku yang dialami individu.

B = Believe System (cara inidvidu memandang sesuatu hal)

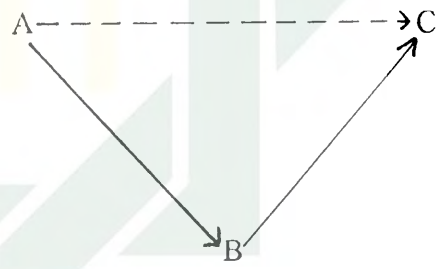
Pandangan dan penghayatan individu terhadap A

C = Emotional Concequency (akibat emosional)

Akibat emosional atau rekasi individu positif atau negatif.

Menurut pendapat Albert Ellis A (pengalaman aktif) tidak langsung menyebabkan timbulnya C (akibat emosional) itu sangat bergantung pada B (believe system). Hubungan dari teori A-B-C yang melandasi konseling rasional emotif dari Ellis dapat digambarkan sebagai berikut :

Keterangan



- pengaruh tak langsung

- pengaruh langsung

(Dewa Ketut Sukardi, 1988 : 96)

3. Ciri-ciri Terapi Rasional Emotif

1. Dalam menelusuri masalah klien yang dihadapi, konselor berperan aktifdari pada klien
2. Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dandipelihara hubungan baik dengan klien
3. Selama proses hubungan konselong, konselor tidak terlalu banyak menelusuri kehiduoan masa lalu

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. Diagnosis (rumusan masalah) yang dilakukan dalam rasional emotif bertujuan membuka ketidak logisan pola berpikir klien (Dewa Ketut Sukardi, 1985 : 88-89)

4. Tujuan Terapi Rasional Emotif

1. Tujuan utama terapi rasional emotif adalah meminimalkan pandangan yang mengarah dari diri klien dan bantuan klien untuk memperoleh fisafat hidup yang lebih rasional.
2. Rasional emotif bertujuan untuk menyadarkan klien bahwa cara berfikir yang tidak logis merupakan gangguan emosionalnya.
3. Rasional emotif bertujuan membantu klien membebaskan dirinya dari cara berfikir atau ide-idenya yang tidak logis dan menggantinya dengan cara-cara yang logis.(Dewa Ketut Sukardi, 1988 :)

5. Langkah-langkah Konseling Rasional Emotif

1. Langkah Pertama
   Dalam langkah pertama ini monselor berusaha menunjukkan kepada klien bahwa masalah berkaitan atau keyakinannya yang tidak rasional. Pada tahap ini pertama konselor adaalh sebagai propaganda yang berusaha mendorong, membujuk, meyakinkan bahkan sampai kepada mengendalikan klien untuk menerima gagasan yang logis dan rasional.
2. Langkah Kedua
   Peranan konselor adalah meyakinkan klien bahwa pemecahan masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawab sendiri. Disini konselor berperan menunjukkan dan menyatakan klien bahwa gangguan emosialnya yang selama ini dirasakan akan terus menghantuinya apabila dirinya akan tetap berfikir secara tidak logis.
3. Langkah ketiga
   Konselor berperan mengajak klien menghilangkan cara berfikir dan gagasan yang tidak rasional. Konselor harus berusaha untuk mengajak klien mengubah cara berpikirnya dengan cara menghilangkan gagasan-gagasan yang tidak rasional.
4. Langkah keempat
   Peranan konselor adalah mengembangkan pandangan-pandangan yang realistis dan menghindarkan diri dari keyakinan yang tidak rasional. Konselor berperan untuk menyerang inti cara berfikir yang tidak rasional dari klien dan mengajarkan bagaimana caranya mengganti cara berfikir yang irrasional ke rasional.
   (Dewa Ketut Sukardi, 1985 : 90-91)

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. Tehnik-tehnik Rasional Emotif

1. Tehnik Pengajaran
   Memberikan keluasan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutamamenunjukkankepada klien bagaimana ketidak logisan cara berfikir itu secara langsung menimbulkkan gangguan emosional kepada klien.
2. Tehnik Persuasif.
   Meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya, karena pandangannya tidak benar
3. Tehnik Konfrontasi
   Konselor menyerang ketidak logisan berfikir klien dan membawa klien ke arah berfikir empiris.
4. Tehnik Pembagian Tugas
   Konselor menugaskan klien untuk melakukan tindakan tertentu dalam situasi yang nyata.
   (Dewa Ketut Sukardi, 1985 : 91-92)

7. Bentuk Pendekatan

1. Bentuk pendekatan kelompok, digunakan untuk memecahkan persoalan-persoalan yang dihadapi suatu kelompok individu.
2. Bentuk pendekatan individu, memecahkan atau membantu maslah-masalah yang bersifat pribadi. Dilakukan face to face.
   (Djumhur dan M. Surya, 1981 : 110)

8. Landasan Konseling Rasional Emotif Terapi

1. Pandangan tentang hakekat manusia

   a. Manusia dipandang sebagai makhluk yang rasional dan tidak rasional

      Manusia dilahirkan dengan potensi baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun berfikir yang irrasional. Maka manusia dalam hidupnya di dunia memiliki kecenderungan untuk hidup secara rasional sekaligus

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

tidak rasional. Manusia dapat berfikir dengan akal sehat, tetapi dapat juga berfikir salah. Kedua kecenderungan ini akan nampak jelas tergambar dalam bentuk tingkah lakunya yang nyata.

Jadi dapat dikatakan bahwa manusia manakala befikir rasional maka tingkah lakunya akan rasional dan sebaliknya. Manakala manusia berfikir tidak rasional maka tingkah lakunya akan menjadi tidak rasional juga.

Sehubungan dengan hal ini, maka Ellis mengungkapkan beberapa sebab mengapa menuasia dapat berfikir dengan tidak rasional, karena pola semacam inilah sebenarnya yang menjadi penyebab bahwa seseorang itu mengalami gangguan emosional.

Adapu faktor penyebab mengapa manusia dapat berfikir irrasional yang dimaksud sebagai berikut :

- Bahwa seseorang itu pada hakekatnya ingin dihargai dicintai dan adapula disayangi oleh setiap orang.
- Bahwa diantara manusia ini tidak tergolong semuanya baik, dan ada pula manusia yang tergolong jahat, kejam dan jelek.
- Manusia memiliki kecenderungan memandang bahwa malapetaka yang terjadi sebagai sesuatu yang tidak diinginkan.
- Ketidak senangan, ketidak puasan ataupun ketidak bahagiaan pada seseorang itu dipandang bersumber dari kondisi diluar dirinya semata-mata.
- Seseorang memiliki kecenderungan hidup tergantung pada orang lain.
- Seseorang memiliki kecenderungan lebih mudah menghindari tanggung jawab (kesulitan-kesulitan) dari pada menghadapinya.
- Seseorang yang memiliki kecenderungan yang tidak menghiraukan masalah-masalah orang lain, karena di pandang oleh seseorang bahwa masalah orang lain itu tidak ada sangkut pautnya dengan dirinya sendiri.

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

- Pengalaman masa lalu daripada sebagai suatu faktor yang menentukan tingkah laku masa kini.
- Seseorang memiliki kecenderungan untuk mencari pemecahan suatu masalah yang sempurna.
  (Dewa Ketut sukardi, 1985 : 93-94)

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka dapat diketahui bahwa mengapa manusia itu dapat berfikir yang tidak rasional. Hal ini ada kaitannya dengan kenyataan bahwa manusia memiliki keterbatasan tertentu, karena memang manusia dijadikan mempunyai sifat yang lemah. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat An-Nisa' ayat 28 berbunyi :

يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا .

Artinya : "Allah hendak memberikan keringanan kepadamu dan manusia dijadikan bersifat lemah. (QS. An-Nisa' : 28) (Depag RI, 1989 : 28)

b. Pikiran, perasaan dan tindakan manusia merupakan suatu proses yang satu dengan yang lainnya tidak dapat dipisahkan. Rasional Emotif (RET) memandang bahwa manusia ini tidak akan bisa lepas dari perasaan dan perbuatannya.(Dewa Ketut Sukardi, 1985 : 94)

Bila manusia berfikir tidak rasional maka dapat menimbulkan kesukaran, perasaan itu menyertai pikiran maka pikiran irrasional

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

tidak akan menyebabkan perasaan yang tidak bahagia serta dipengaruhi dan mengakibatkan perilaku yang tidak tepat.

Jadi untuk memahami bentuk-bentuk penyimpangan tingkah laku tertentu pada seseorang yang perlu dipahami adalah bagaimana berfikir, berperasaan dan berkemauan serta bertingkah laku dan apa yang ada dibalik semua itu.

c. Individu bersifat unik dan memiliki potensi untuk memahami keterbatasannya serta potensi mengubah pandangan dasar-dasar dan nilai-nilai yang diterimanya secara kritis.

Sebagaimana telahkita ketahui bahwa manusia itu memiliki kelebihan disamping kekurangannya. Hal ini dijadikan dasar pandangan RET.

B. AYAT-AYAT YANG BERHUBUNGAN DENGAN RASIONAL EMOTIF

Ayat-ayat yang mempunyaikecenderungan kepada konseling antara lain adalah :

ادْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُم بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَن ضَلَّ عَن سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ۝

"Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah meraka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu ialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan

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

Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk. (QS. An- Nahl : 125)

Yang ingin penulis garis bawahi dari ayat ini adalah kata-kata :

وَجَادِلْهُم بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ .

Karena menurut penulis kata bantahlah mereka dengan jalan baik sesuai dan mencerminkan atau mengisyaratkan pada salah satu tehnik dalam konseling rasional emotif yakni tehnik konfrontasi

Surat Ar-Ro`du (13) : 11

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ

Dalam ayat ini menggambarkan bahwa manusia kalau ingin bahagia dan dapat mengatasi masalahnya harus mempunyai keinginan untuk mengubah dirinya sendiri atau dapat dikatakan bahwa pemecahan masalah yang dihadapinya sebenarnya adalah tanggung jawab orang itu sendiri (klien). Hal tersebut adalah sesuai dengan langkah kedua dari pada konseling rasional emotif yakni klien harus bertanggung jawab dari pemecahan masalahnya sendiri. Hal tersebut berarti klien harus mampu mengubah dirinya sendiri, dalam hal ini adalah mengubah pikirannya yang irrasional menjadi rasional.

Surat Al-An`am : 116

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

إِنْ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ . (سورة الانعام : ١١٦)

"Mereka tidak lain hanyalah mengikuti persangkaan belaka". (QS. Al-An`am : 116) (Depag RI 1982/1983 : 207)

Ayat tersebut menggambarkan keadaan manusia dalam menjalani kehidupannya di dunia selalu dipenuhi dengan persangkaan yang menyebabkan manusia mengalami kesulitan atau bermasalah.

Hal tersebut merupakan inti dari pada teori A-B-C yang digunakan sebagai dasar konseling rasional emotif, khususnya pada system B, yakni bahwa persangkaan ataupun keyakinan yang keliru (irasional) inilah yang menjadi penyebab timbulnya masalah atau gangguan emosional.

C. IRI HATI ATAU DENGKI

1. Pengertian Iri hati atau dengki

Menurut Imam Ghazali dalam bukunya yang berjudul Ajaran-ajaran Akhlaq, iri hati atau dengki adalah :

"Suatu usaha untuk menghilangkan bentuk kenikmatan dari pihak musuhnya dan juga merasa senang terhadap penderitaan yangsedang diterima orang lain. (Imam Ghazali, 1981 : 57)

Sesuai dengan penegasan judul diatas, bahwa yang dimaksud disini iri hati yang artinya :

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

> Berhubung karena iri hati itu kompleks, maka kita dapati bahwa gejalanya banyak, berbeda antara satu dan lainnya secara nyata, akan tetapi ia dengan segala perbedaannya itu mungkin masing-masingnya menunjukkan rangkaian dari kompleks iri. Diantara gejala iri adalah marah dengan segala bentuknya mulai dari memukul, mencela, menghina, membuka rahasia, menyusahkan, merusak, memberontak, melawan atau sebagainya". (Abdul 'Aziz El-Quussy, 1975 : 229-230)

Dalam bukunya yang lain Al-Ghazali tentang Dengki mengemukakan bahwa .

> "Kadangkala, orang tidak suka pada yang lain menerima nikmat, karena ia adalah musuhnya. Diusahakanlah agar jangan ada kebajikan pada orang tersebut. Kejadian ini tidak hanya pada yang sejajar saja (kedudukannya) akantetapi juga pada lain tingkatan, misalnya orang yang rendahan memiliki rasa dengki kepada raja. Ini berarti, bahwa ia bermaksud agar kenikmatan itu hilang dari sang raja" (Al-Ghgazali, 1975 : 9)

Dari definisi diatas dapat diambil pengertian bahwa iri hati merupakan penyakit mental yang terjadi pada kejiwaan individu yang mengalami kesulitan untuk menerima sesuatu yang lebih darinya, sehingga sesuatu yang didapatkan orang lain merupakan ancaman bagi dirinya, dia khawatir bahwa semuanya itu dapat menghalangi niatnya untuk mewujudkan harapan - harapannya disebabkan adanya seseorang yang ingin merebut kebahagiaan atau keberhasilan sehingga dianggapnya musuh. Maka timbullah gagasan - gagasan dari pikiran yang irrasional sehingga terwujudlah perilaku yang irrasional pula. Berusaha untuk menghancurkan dengan berbagai cara agar keberhasilan itu tidak didapat orang lain, seperti memfitnah atau menjelek -jelekkan tanpa ada bukti nyata sehingga

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

terjadilah permusuhan. Dimana pada saat itu dilalaui dengan ketegangan - ketegangan yang menjadikan hari -harinya terasa tersiksa.

Dimana diungkapkan oleh Kartini Kartono dalam bukunya "Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam " :

> Penderita mula - mula menderita neurotic nucles, yaitu stadium penuh rasa ketakutan, frustasi, rendah diri, ketegangan batin dan kecemasan. Disusul kemudian dengan penggunaan defence mechanisme dan escape mechanisma yang negatif, sehingga cara penyelesaian masalahnya semakin tidak wajar. Lalu terjadilah khaos batin dan kekalutan mental.
> (Kartini Kartono, 1989 : 85)

Dari sanalah timbul perilaku yang menyimpang sehingga terjadilah gangguan mental yang secara tidak langsung mewarnai pola hidupnya penuh dengan kesulitan dan tekanan-tekanan batin sebab dia khawatir tidak mendapatkan lingkungan sosial yang mengguntungkan bagi dirinya. Proses pengkondisian yang bururk terhadap mentalnya itu menumbuhkan macam-macam simptom mental yang patologis, atau menimbulkan macam-macam bentuk gangguan mental". (Kartini Kartono, 1989 : 95)

Banyak hal yang menyebabkan terbentuknya peristiwa gangguan mental, digambarkan Kartini Kartono bahwa :

> "Gangguan mental tersebut pada umumnya berbentuk : ketidakmampuan mengadakan adaptasi terhadap lingkungan, dengan tingkah lakunya yang abnormal dan aneh - aneh; bahkan membenci diri sendiri".

Disamping dengki atau iri hati itu merupakan penyakit mental Agama juga melarang manusia untuk mendengki sesamanya seperti halnya diungkapkan oleh Hasan Lnggulung dalambukunya "Teori-teori Kesehatan Mental" :

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

"....Inilah dia sumber segala penyakit mental atau kesengsaraan manusia.ungkin ia mengambil berbagai bentuk seperti riya', nifaq, hasud, dengki, was-was, tamak dan lain-lain, tetapi sumbernya adalah lupa itu."

2. Bentuk-bentuk Iri hati, Dengki, hasud.

Imam Al-Ghazali dalam bukunya yang berjudul "Penghalang Kasih Sayang" mengungkapkan bahwa hasud ada tiga bentuk :

1. Pertama
   Benci kepada seseorang yang memperoleh kenikmantan dan mengharapkan agar kenikmatan yang diproleh seseorng itu segera lenyap dari padanya dan ia ingin agar kenikmatan itu pindah pada dirinya.
2. Kedua
   Tidak menginginkan pindahnya kenikmatan itu dari orang yang memperolehnya, tetapi ia sendiri menginginkan pindahnya kenikmatan itu dari orang yang memperoleh kenikmatan sebagaimana yang diperoleh orang tadi. Itu namanya Ghibbah.
3. Ketiga.
   Benci kepada seseorang yang memperoleh kenikmatan dan mengharap-harapkan agar kenikmatan yang diperoleh orang-orang tadi segera lenyap dari padanya dan ia tidak menginginkan nikmat itu pindah kepadanya. (Imam Al-Ghazali, 1981 : 35)

3. Faktor-faktor Iri hati

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan marah, dengki, benci dan dendam. Sukanto Mm. A. Dardiri Hasyim, dalam bukunya "Nafsiologi Refleksi Analisis tentang Diri dan Tingkah laku Manusia", mengungkapkan diantaranya yaitu :

a. Menginginkan lenyapnya kenikmatan orang lain, meskipun kenikmatan itu tidak pindah kepada dirinya.

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. Menginginkan kebahagiaan sebagaimana yang dirasakan orang lain dengan cara tercela.
c. Merusak kenikmatan orang lain, supaya tidak mengunggulinya. Bentuknya dapat berupa perusakan kekuasaan, kemashuran atau kekayaan, akibat iri hati.
d. Persaingan tidak sehat, yang dapat menimbulkan kebencian dan permusuhan.
e. Sombong (merasa dirinya cukup) dan takabur (meremehkan orang laindan menyembunyikan kebenaran).
f. Mencintai duniawi dengan persepsi yang salah, yaitu mencintai bendanya bukan nilai tambahnya.
(Sukanto Mm. A. Dardiri Hasyim, 1996 : 104)

4. Akibat Iri hati, Hasud, Dengki.

Al-Ghazali dalam bukunya "Tentang Dengki" yang disari 'Ihya 'Ulumiddin yang disadur oleh Imam El Blitary mengatakan bahwa akibat dengki dab bahayanya yaitu :

a. Menghapus kesan kebaikan, merusak tali ukhuwah, akibat karenanya, hilanglah kesan, lukisan kebaikan yang telah ditanamkan seseorang karena telah dihapus dengki. Yangterjadi malah sebaliknya, yakni sentimen atau benci atau permusushan.
b. Membawa kepada sikap takabur, menganggap hanya dialah yang pantas memperoleh keberhasilan diatas orang lain.
c. Penyakit pembawaan yang tak kelihatan, hal itu dikarenakan iri hati atau dengki sulit dipertemukan kesepakatan hati adalah penyakit yang tidak kentara. Setiap manusia selalu ingin dianggap bahwa dirinya ada dan selalu berperan. Karena itu tidak mau kalau diremehkan prang lain, apalagi dipandang tidak berarti
d. Tidak puas nimat dan selalu membandingkan keatas dia selalu melirik dan membandingkan dengan orang yang berada diatasnya. Kalau perlu diusahakan dalam bentuk apa saja guna menandinginya. Bila tidak berhasil akan melemparkan kesalahan pada orang lain.
e. Saling panas memanasi yang tidak fair, bila hati sudah merasa panas lantaran persaingan tidak puas, segala cara apa saja ditempuhnya. (Al-Ghazali, 1981 : 39-34)

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. Perasaan Iri hati merupakan masalah Bimbingan Penyuluhan Agama.

Perasaan iri hati dapat dikatakan sebagai masalah Bimbingan Penyuluhan Agama didasarkan pada :

1. Masalah iri hati mempunyai kesamaan dengan masalah dalamBimbingan Penyuluhan Agama.

   Adapun masalah dalam Bimbingan Penyuluhan Agama adalah "

   "Segala hal yang menjadi penghambat di dalam usaha mencapai tujuan...., dapat juga dikatakan bahwa masalah... ialah ketidak sesuaian antara keinginan yang didambakan dengan kenyataan yang dihadapinya. (Imam Sayuti Farid, Syahudi Sirodj, Suhartini)

2. Juga didasarkan pada tujuan Bimbingan Penyuluhan Agama, yaitu :

   "Bimbingan Penyuluhan Agama (Religius Conseling..) bertujuan utnuk membantu memecahkan masalah problem seseorang dengan melalui keimanannya menurut agamanya dengan menggunakan pendekatan keagamaan dalam konseling tersebut, klien dapat diberi insigt (kesadaran terhadap hubungan sebab akibat dalam rangkaian problem-problem yang dihadapi) dalam pribadinya yanh dihubungkan dengan nilai keimanannya lenyap dalam jiwa klien. (H.M. Arifin, 1979 : 47)

Seseorang yang bermasalah sering kali dia luipa dengan keadaan dan kemampuan dirinya. Sehingga di akurang dapat menyadari bahwa setiap manusia mempunyai kekurangan dan kelebihan. Dimana kelebihan yang dimilikinya bukan untuk membuat dirinya tinggi hati setelah memperoleh keberhasilan atau sebaliya apabila kelebihan dan keberhasilan dicapai orang lain, maka kita tidak boleh memusuhi orang laing dengan beranggapan bahwa seseorang itu merebut keberhasilannya. Begitu juga dengan kekurangan yang kita miliki bukanberarti 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

merasa rendah diri, tetapi mencoba mengisi kekurangan itu dengan belajar dari lingkungan kita.

Apabila kita mampu memahami maka kita akan memperoleh kebahagiaan dan ketenangan dalam hidup. Tetapi jika hal itu sebaliknya maka yang terlintas dalam benak kita adalah timbul suatu tindakan yang irrasional akibat dari pikran irrasional. Dan pada akhirnya timbul kecemasan dan ketegangan yang terjadi sehingga terganggulah jiwa kita.

Disamping dapat melakukan perbuatan-perbuatan yang menyimpang pada orang yang bermasalah, keimanan yang ada padanya tidak berfungsi secara optimal, untuk itu dibutuhkan seseorang yang dapat memfungsikan kembali keimanan tersebut, agar dengan keimanan itu ia dapat menyelesaikan dengan sendirinya persoalan yang dihadapi.

E. KONSELING RASIONAL EMOTIF DALAM MENGATASI PERASAAN IRI HATI.

Sebagaimana telah diuraikan bahwa perasaan iri hati yangdilakukan oleh seorang remaja disebabkan dari cara remaja itu memandang dan menanggapi kenyataan yang dialaminya itulah yang lebih utama menyebabkan gangguan ketegangan kekecewaan dan perasaan kurangberjarga. Sebagaimana telah kita ketahui dan penulis uraikan, bahwa perilaku seseorang adalah berkaitan dengan pola rasa dan pola pikirnya.

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

Apabila seseorang berpikir rasional, maka tingkah laku orang tersebut akan rasional dan sebaliknya bila orang tersebut berfikir yang tidak rasional maka tingkah lakunya akan tidak rasional pula. Dan pola pikir semacam itulah sebenarnya yang menyebabkan manusia mengalami gangguan emosional.

Singkatnya dapat dikatakan bahwa perasaan iri hati yang dilakukan seorang remaja sebenarnya didasari dari tata pikir yang tidak rasional.

Melihat permasalahan yang demikian yakni yang menyangkut tata pikir seseorang yang tidak rasional dalam menanggapi permasalahan yang dihadapi. Maka pendekatan yang tepat untuk membantu mengatasi hal tersebut adalah rasional emotif sebagaimana telah dijelaskan pada bahasan sebelumnya, yang pada intinya adalah membantu menunjukkan dan menyadarkan klien bahwa cara berfikir yang tidak logis itu sebenarnya yang merupakan penyebab gangguan emosionalnya. Hal ini juga dilakukan dengan menfungsikan iman dan takwa klien tersebut sehingga mampu membebaskan diri dari pikiran irrasional untuk mengganti dengan pikiran rasional.

Dalam hal ini "tidak perlu konselor menggali usaha sejarah kehidupan klien, bahkan juga tidak menorek keseluruhan asal usul permasalahan yang dihadapi sekarang dengan membongkar masa lampau". (WS. Winkel, 1991 : 364)

Jadi konselor dalam konseling rasional emotif hanya memusatkan perhatiannya pada masa sekarang dan tidak begitu mengindahkan apa yang terjadi

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

pada masa lampau. Dengan demikian langkah-langkah yang ditempuh konselor (Guru BP) yangmenggunakan konseling rasional emotif adalah :

1. Langkah Pertama

Dalam langkah pertama ini peranan konselor adalah menyadarkan klien bahwa gangguan keteganganyang dihadapinya disebabkan cara berfikirnya terhadap masalah yang dihadapi adalah tidak rasional. Dalam hal ini konselor bisa menjelaskan kepada klien tersebut dengan mengatakan bahwa perasaan iri hati dan sebagainya yang dirasakan adalah akibat dari cara ia memandang kenyataan yang dialaminya saat ini. Dijelaskan pula bahwa gangguan perasaan itu adalah akibat dari pikirannya yang tidak rasional, tidak dapat diterima akal sehat serta berdasar atas persangkalan belaka dan mengenai wujud perasaan iri hati berupa adanya permusuhan, menghasut dan sebagainya. Hal itu merupakan penyelesaian yang tidak wajar dan efektif konselor juga menjelaskan bahwa sebaiknya dari pengalaman ini diambil hikmah dan pelajarannya saja.

2. Perana konselor dalam hal ini adalah menyadarkan seorang remaja tersebut bahwa pemecahan masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawab sendiri. Dalam hal ini konselor dapat mengatakan bahwa kalau anda tetap bersikap keras mempertahankan tata pikir irrasional yang demikian (sebagaimana terdapat pada langkah 1). Maka gangguan ketegangan dan segala perasaan yangmenekan dirinya itu

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

tidak akan pernah hilang sampai kapanpun selama anda tidak mau mengubah pola pikir irasional anda tersebut. Hal ini juga ditegaskan dalan firman Allah SWT dalam surat Ar-Ro`du ayat 11:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ

"Sesungguhnya Allahtidak merubah keadaaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri (Depag RI, 1989 : 13 : 11)

3. Langkah ketiga

Pada langkah ketiga ini konselor berperan mengajak klien untuk menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang tidak rasional. Dalam langkah ini tehnik yang digunakan ialah tehnik langsung, mendorong dan pemberian tugas, misalnya setelah menunjukkan bahwa cara anda berfikir itu tidak rasional dalam menanggapi masalah dan kalau anda tidak segera merubahnya maka tidak akan pernah ada penyelesaiannya. Untuk itu cobalah anda mengubahnya misalnya dengan cara banyak membaca buku-buku yang berkaitan dengan masalah anada, sehingga nantinya akan dapat mengubah kekeliruan anda atau anda bisa mencoba melakukan atau menerapkan tingkah laku yang didasari pola pikir rasional dalam hidupnya.

4. Langkah keempat.

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

Pada langkah ini peranan konselor adalah menembangkan pandangan-pandangan yang relitis dan menghindarkan diri dari keyakinan yang tidak rasional.

Konselor berperan untuk menyerang inti cara berfikir yang tidak rasional dari klien dan mngajarkan bagaimana caranya mengganti cara berfikir yang tidak rasional dengan yang rasional.

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