

BAB II

**BIMBINGAN KONSELING ISLAM, TERAPI REALITAS, PERKOSAAN
DAN KECEMASAN**

A. Bimbingan Konseling Islam

1. Pengertian

Pengertian Bimbingan Konseling Islam pada dasarnya adalah sama dengan pengertian Bimbingan Penyuluhan, hanya saja Bimbingan Dan Penyuluhan Islam pada pelaksanaannya berdasarkan atas nilai nilai agama. Segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniah dalam lingkungan hidupnya, agar supaya orang tersebut mampu mengatasinya sendiri karena muncul kesadaran atau penyerahan diri terhadap kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa, sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan, kebahagiaan hidup pada saat sekarang dan masa depannya.²⁶

Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu, agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk sebagai makhluk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.²⁷

Bimbingan Konseling Islam terdapat beberapa unsur, yaitu:

²⁶ Imam Sayuti Farid, *Pokok-Pokok Bahasan tentang Bimbingan Penyuluhan Agama sebagai Teknik Dakwah*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2007), hlm. 258

²⁷ Tohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Penyuluhan Islami*, (Jakarta: UII Press 1992), hlm. 5

- a. Adanya proses kegiatan yang dilakukan secara bertahap, sistematis dan sadar, didalam memberikan bantuan terhadap orang lain.
- b. Tujuan diberikannya bantuan kepada individu atau kelompok adalah agar mereka dapat memfungsikan nilai agama yang ada pada dirinya, melalui kesadaran atau potensi diri.
- c. Bantuan yang diberikan tidak hanya untuk mereka yang bermasalah, melainkan untuk mereka yang tidak bermasalah juga, dengan tujuan yang menghinggapi seseorang tidak menjalar kepada orang lain.
- d. Bimbingan ini diberikan bertujuan untuk menciptakan situasi dan kondisi masyarakat yang mampu mengamalkan ajaran agama secara benar dan istiqomah. Sehingga terciptanya masyarakat yang bahagia dan sejahtera baik di dunia maupun akhirat.²⁸

2. Peranan Agama dalam Melaksanakan Bimbingan dan Konseling

Menurut para ahli jiwa, yang mengendalikan kelakuan dan tindakan seseorang adalah kepribadiannya. Kepribadian tumbuh dan terbentuk dari pengalaman-pengalaman yang dilaluinya sejak lahir. Bahkan, sejak dalam kandungan, seorang ibu sudah memiliki pengaruh terhadap kelakuan anak dan terhadap kesehatan mentalnya pada umumnya.

Dengan memberikan pengalaman-pengalaman yang baik, nilai-nilai moral

²⁸ Imam Sayuti Farid, *Pokok-Pokok Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*, (Surabaya: Bagian Penerbitan Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya, 1997), hlm. 12

yang tinggi, serta kebiasaan-kebiasaan yang sesuai dengan ajaran agama sejak lahir, semua pengalaman itu akan menjadi bahan dalam pembinaan kepribadian.

Islam memberi perhatian pada proses bimbingan. Allah menunjukkan adanya bimbingan, nasihat, atau petunjuk bagi manusia yang beriman dalam melakukan perbuatan terpuji, seperti yang tertuang dalam ayat Al Qur'an yang artinya sebagai berikut:

“Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya, kemudian Kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan, maka mereka akan mendapat pahala yang tidak putus-putusnya.” (At-Tin: 4-5)

Seperti halnya yang tertera dalam Al Qur'an Surat Ali Imran 104 yang artinya sebagai berikut:

“Dan hendaklah diantara kamu ada segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar. Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung.” (Ali Imran:104).

Berkaitan dengan perkembangan konseling, adalah pribadi muslim yang berpijak pada fondasi tauhid pastilah seorang pekerja keras. Nilai bekerja baginya adalah untuk melaksanakan tugas suci yang telah Allah berikan dan percayakan kepadanya, dan ini baginya adalah ibadah, pada

pelaksanaan Bimbingan Konseling, pribadi muslim tersebut memiliki ketangguhan pribadi tentunya dengan prinsip-prinsip sebagai berikut:

- a. Selalu memiliki prinsip landasan dan prinsip dasar, yaitu hanya beriman kepada Allah SWT.
- b. Memiliki prinsip kepercayaan, yaitu beriman kepada Malaikat.
- c. Memiliki prinsip kepemimpinan, yaitu beriman kepada Nabi dan Rosul-Nya.
- d. Memiliki prinsip pembelajaran, yaitu berprinsip kepada Al Qur'an Al Karim.
- e. Memiliki prinsip masa depan, yaitu beriman kepada "hari kiamat".
- f. Memiliki keteraturan, yaitu beriman kepada "ketentuan Allah".

Seorang konselor memiliki prinsip tersebut (rukun Iman), pelaksanaan bimbingan dan konseling akan mengarahkan klien ke arah kebenaran. Selanjutnya, dalam pelaksanaannya, pembimbing dan konselor memiliki tiga langkah menuju kesuksesan bimbingan dan konseling. *Pertama*, memiliki *mission statement* yang jelas, yaitu "dua kalimat syahadat", *kedua* memiliki sebuah metode pembangunan karakter sekaligus simbol kehidupan, yaitu "sholat lima waktu" dan *ketiga* memiliki kemampuan pengendalian diri yang dilatih dan disimbolkan dengan "puasa".

Prinsip dan langkah tersebut penting bagi pembimbing dan konselor muslim karena akan menghasilkan kecerdasan emosi dan spiritual (ESQ) yang sangat tinggi (akhlaqul karimah).²⁹

3. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Tujuan umum dari Bimbingan Konseling Islam adalah membantu klien agar ia memiliki pengetahuan tentang posisi dirinya dan memiliki keberanian mengambil keputusan untuk melakukan suatu perbuatan yang dipandang baik, benar dan bermanfaat untuk kehidupannya di dunia dan untuk kepentingan akhiratnya.

Adapun tujuan khusus Konseling Islam adalah sebagai berikut:

- a. Untuk membantu klien dalam menghadapi masalahnya.
- b. Untuk membantu klien mengembangkan potensi yang ada pada dirinya, supaya tidak menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.
- c. Membantu klien memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik, agar tetap menjadi baik dan menjadi semakin baik untuk kedepannya.³⁰

²⁹ Anas Salahudin, *Bimbingan & Konseling*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2010), hlm. 99

³⁰ Ahmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: UII Press, 2009), hlm. 88-89

4. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Memberikan bantuan kepada individu yang sedang membutuhkan bantuan, layanan Bimbingan Konseling Islam mempunyai beberapa fungsi yaitu:

- a. Konseling sebagai langkah pencegahan (*preventif*), yakni dimana bimbingan ini dapat memberikan layanan kepada klien tentang orientasi dan informasi mengenai berbagai aspek kehidupan yang patut dipahami dan dilaksanakan guna untuk mencegah individu terhindar dari suatu masalah.
- b. Konseling sebagai langkah pemberian bantuan (*kuratif*), yakni dimana bimbingan konseling ini memiliki fungsi untuk membantu sesama yang membutuhkan, salah satunya adalah klien yang membutuhkan bantuan dalam memecahkan masalahnya.
- c. Konseling sebagai langkah pemeliharaan (*preservatif*), yakni bimbingan konseling ini untuk tetap menjaga dan memelihara agar kondisi semula klien yang tidak baik agar menjadi baik dan lebih baik lagi.
- d. Konseling sebagai langkah pengembangan (*development*), yakni layanan bimbingan dan konseling ini untuk membantu klien agar mampu mengembangkan potensi apa saja yang telah dimiliki, serta diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.³¹

³¹ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam* (Yogyakarta : UII Press, 2001) hal 37

5. Unsur-Unsur Bimbingan dan Konseling Islam

Adapun unsur-unsur dalam Bimbingan Konseling Islam adalah sebagai berikut:

a. Konselor

Adalah orang yang mempunyai wewenang untuk memberikan bimbingan kepada orang lain yang sedang menghadapi kesulitan atau masalah yang tidak bisa diatasi tanpa bantuan orang lain. Persyaratan menjadi konselor adalah:

- 1) Mempunyai kemampuan profesional
- 2) Sifat kepribadian yang baik
- 3) Kemampuan kemasyarakatan (Ukhuwah Islamiyah)
- 4) Ketakwaan kepada Allah.³²

b. Klien

Klien adalah orang yang mempunyai masalah, namun tidak mampu mengatasi masalah yang sedang dihadapi tanpa bantuan orang lain. Klien itu hendaknya mempunyai sikap diantaranya: terbuka, percaya dan bertanggung jawab. Terbuka maksudnya, bahwa klien bersedia mengungkapkan segala informasi yang diperlukan dalam proses konseling. Percaya, artinya seorang klien percaya semua proses bimbingan semua berjalan secara efektif, percaya pada konselor yang bisa membantu dan tidak akan membocorkan pada siapapun. Serta tanggung jawab yang

³² Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: UII Press, 1992), hal. 42

artinya klien bersedia dengan sungguh sungguh melibatkan diri dan ikut serta dalam proses bimbingan.

c. Masalah

Kamus psikologi dikatakan bahwa masalah atau problem adalah situasi yang tidak pasti, meragukan dan sukar dipahami, masalah atau pernyataan yang memerlukan pemecahan.³³

H.M. Arifin menerangkan beberapa jenis masalah yang dihadapi seseorang atau masyarakat yang memerlukan bimbingan konseling islam,yaitu: masalah perkawinan, masalah karena ketegangan jiwa, masalah tingkah laku sosial, dan dirasakan masalah tapi tidak dinyatakan secara khusus memerlukan bantuan.³⁴

6. Asas-Asas Bimbingan Konseling Islam

Adapun asas-asas Bimbingan Konseling Islam yaitu sebagai berikut:

a. Asas Kebahagiaan Dunia Dan Akhirat

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

b. Asas Fitrah

³³ Kartini Kartono dan Dadi Gulo, *Kamus Psikologi* (Bandung: Pionir Jaya, 1978) hal. 375

³⁴ Arifin, *Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama di Sekolah Maupun di Luar Sekolah*, (Jakarta : Bulan Bintang, 1997) hal 25

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

c. Asas Lillahi Ta'ala

Bimbingan dan Konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah, konsekuensi dari asas ini adalah pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan tanpa pamrih. Sementara yang dibimbing pun menerima atau meminta bimbingan dan konseling dengan ikhlas dan rela, karena semua pihak merasa bahwa yang dilakukan adalah karena dan untuk mengabdikan kepada Allah, sesuai dengan fungsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah yang harus senantiasa mengabdikan kepadaNya.

d. Asas Bimbingan Seumur Hidup

Manusia hidup tidak ada yang sempurna dan selalu bahagia. Dalam kehidupannya mungkin saja manusia akan menemui kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itu, Bimbingan dan Konseling Islam diperlukan selama hidup manusia.

e. Asas Kesatuan Jasmani dan Rohani

Bimbingan dan Konseling Islam memperlakukan kliennya sebagai makhluk jasmaniah. Rohaniah tidak memandang sebagai makhluk biologis semata, atau makhluk rohaniah semata. Bimbingan dan Konseling Islam membantu klien untuk hidup dalam keseimbangan jasmani dan rohani tersebut.

f. Asas Keseimbangan Rohaniah

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

g. Asas Kemajuan Individu

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

h. Asas Sosialitas Manusia

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

i. Asas Kekhalifahan Manusia

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

j. Asas Keselarasan dan Keadilan

Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan dan keseimbangan dalam segala hal. Dengan kata lain, Islam menghendaki manusia berlaku adil terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain dan hak alam semesta serta hak Tuhan.

k. Asas Pembinaan Akhlaqul Karimah

Bimbingan dan Konseling Islam membantu klien memelihara, mengembangkan dan menyempurnakan sifat-sifat yang tidak baik menjadi lebih baik.

l. Asas Kasih Sayang

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

m. Asas Saling Menghargai dan Menghormati

Kedudukan pembimbing atau konselor dengan klien pada dasarnya sederajat, perbedaannya terletak pada fungsinya saja, yakni pihak yang satu memberikan bantuan dan yang satu dibimbing

merupakan hubungan yang saling menghargai dan menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah.

n. Asas Musyawarah

Bimbingan Konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah, artinya antara konselor dan klien terjadi dialog yang baik, satu sama lain saling mendekatkan, tidak ada perasaan tertekan dengan apa yang dilakukan.

o. Asas Keahlian

Bimbingan Konseling Islam dilakukan oleh orang yang memiliki keahlian atau kemampuan khusus dibidang tersebut, baik keahlian dalam metodologi dan teknik-teknik bimbingan konseling maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan (obyek materi) bimbingan konseling.³⁵

7. Prinsip-Prinsip Bimbingan Konseling Islam

Terdapat beberapa prinsip dasar yang dipandang sebagai landasan bagi layanan bimbingan. Prinsip ini berasal dari konsep filosofis tentang kemanusiaan yang menjadi dasar bagi pemberian layanan bantuan atau bimbingan.

Prinsip- prinsip Bimbingan Konseling Islam tersebut antara lain:

1. Membantu klien untuk mengetahui, mengenal, dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakikatnya (mengingat kembali ke fitrahnya).

³⁵ Aswadi, *Iyda dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press), 2009, hal 28-31

2. Membantu klien menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, baik dan buruknya, kekuatan dan kelemahannya, sebagai sesuatu yang telah ditakdirkan oleh Allah. Namun manusia hendaknya menyadari bahwa diperlukan ikhtiar sehingga dirinya mampu bertawakkal kepada Allah.
3. Membantu klien memahami keadaan (situasi dan kondisi) yang dihadapinya.
4. Membantu klien menemukan alternatif pemecahan masalahnya.
5. Membantu klien mengembangkan kemampuannya mengantisipasi masa depan, sehingga mampu memperkirakan kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan keadaan sekarang dan memperkirakan akibat yang akan terjadi, sehingga membantu mengingat individu untuk lebih berhati-hati dalam melakukan perbuatan dan bertindak.³⁶

B. Terapi Realitas

Tokoh terapi realitas adalah William Glesser, menurut Glesser bahwa dari terapi realitas adalah membantu klien dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar psikologisnya yang mencakup kebutuhan mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasakan kasih sayang dan berguna untuk diri sendiri maupun orang lain.

³⁶ Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: UII Press, 1992), hal. 35-40

1. Pandangan Tentang Sifat Manusia

Landasan terapi realitas adalah bahwa ada suatu kebutuhan psikologis tunggal yang hadir sepanjang hidup, yaitu kebutuhan akan identitas yang mencakup suatu kebutuhan untuk merasakan keunikan, keterpisahan dan ketersendirian. Kebutuhan akan identitas menyebabkan dinamika-dinamika tingkah laku, dipandang sebagai universal pada semua kebudayaan.³⁷

Menurut terapi realitas, akan sangat berguna apabila menganggap identitas dalam pengertian “identitas keberhasilan ”lawan“ identitas kegagalan”, dalam pembentukan identitas, masing-masing dari kita mengembangkan keterlibatan-keterlibatan dengan orang lain dan dengan bayangan diri, yang dengannya kita merasa relatif berhasil atau tidak berhasil. Orang lain memainkan peran yang berarti dalam membantu kita menjelaskan dan memahami identitas kita sendiri. Cinta dan penerimaan berkaitan langsung dengan pembentukan identitas.

Pandangan tentang sifat manusia menurut terapi realitas adalah “suatu kekuatan perubahan” mendorong kita untuk berusaha mencapai suatu identitas keberhasilan. Penderitaan pribadi bisa diubah hanya dengan perubahan identitas. Pandangan terapi realitas menyatakan bahwa “karena individu-individu bisa mengubah cara hidup, perasaan dan tingkah laku”, maka merekapun bisa mengubah identitasnya. Perubahan identitas tergantung pada perubahan tingkah laku.

³⁷ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2005), hlm. 264

Jelas bahwa terapi realitas tidak berpijak pada filsafat deterministic (dimana gejala-gejala dapat diukur dengan derajat kepastian yang cukup tinggi)³⁸ tentang manusia, tetapi dibangun diatas asumsi bahwa manusia adalah agen yang menentukan dirinya sendiri. Prinsip ini menyiratkan masing-masing orang memikul tanggung jawab untuk menerima konsekuensi-konsekuensi dari tingkah lakunya sendiri.³⁹

2. Konsep Pribadi Sehat dan Tidak Sehat

Adapun konsep pribadi sehat dan tidak sehat adalah sebagai berikut:

- a. Pribadi sehat adalah seseorang yang dikatakan sehat ketika seseorang berhasil memenuhi kebutuhannya, orang tersebut dapat mencapai identitasnya apabila terkait dengan konsep 3R (*right, responsibility, reality*), dimana seseorang dapat menerima kondisi atau keadaan yang dihadapinya.
- b. Pribadi yang tidak sehat adalah ketika seseorang gagal dalam memenuhi kebutuhannya. Apabila kebutuhan psikologisnya sejak awal tidak terpenuhi, maka seseorang tidak mendapatkan pengalaman belajar bagaimana memenuhi psikologis dirinya atau orang lain.

³⁸ <http://nabihbawazir.com/model-deterministic/>, diakses pada Hari Minggu 26 Oktober 2014 Pukul 15.30 WIB

³⁹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2005), hlm. 267

3. Ciri-Ciri Terapi Realitas

Sekurang-kurangnya ada delapan ciri yang menentukan terapi realitas yaitu sebagai berikut:

- a. Terapi realitas menolak konsep tentang penyakit mental. Terapi realitas beramsumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ketidak bertanggungjawab. Pendekatan ini berurusan dengan diagnosis-diagnosis psikologis, yaitu mempersamakan gangguan mental dengan tingkah laku yang tidak bertanggung jawab dan mempersamakan kesehatan mental dengan perilaku yang bertanggung jawab.
- b. Terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap. Meskipun tidak menganggap perasaan-perasaan dan sikap-sikap itu tidak penting, terapi realitas menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang. Konselor pada terapi ini juga tidak bergantung pada pemahaman untuk mengubah sikap-sikap, akan tetapi menekankan pada perubahan sikap mengikuti perubahan tingkah laku.
- c. Terapi realitas berfokus pada saat sekarang bukan pada masa lalu, karena masa lalu seseorang itu telah tetap dan tidak bisa diubah, maka yang harus diubah adalah saat sekarang dan masa yang akan datang.
- d. Terapi realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Terapi realitas menempatkan pokok-pokok kepentingannya pada

peran klien dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang dialaminya.

- e. Terapi realitas tidak menekankan transferensi. Terapi ini tidak memandang konsep tradisional akan tetapi menggunakan transferensi sebagai hal terpenting yakni untuk menjadi diri sendiri. Tidak memainkan peran sebagai ayah maupun ibu.
- f. Terapi realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek-aspek ketidaksadaran. Konselor memeriksa kehidupan klien secara rinci dan berpegang pada asumsi bahwa klien akan menemukan tingkah laku sadar yang tidak mengarahkan pada pemenuhan kebutuhannya.
- g. Terapi realitas menghapus hukuman. Karena hukuman guna untuk mengubah tingkah laku tidak akan efektif, dan hukuman hanya akan membuat klien gagal dalam melaksanakan rencana-rencananya. Hukuman hanya akan merusak hubungan antara klien dan konselor, karena klien akan berasumsi kalau konselor seorang yang jahat dan tidak memihak kepada dirinya.
- h. Terapi realitas menekankan tanggung jawab, yaitu dimana kemampuan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak mengurangi kemampuan orang

lain dan tidak merugikan orang lain saat memenuhi kebutuhannya.

Belajar tanggung jawab adalah proses seumur hidup.⁴⁰

4. Hakekat Konseling

Konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli kepada klien yang membutuhkan bantuan dalam menyelesaikan masalahnya, yang bermuara pada teratasinya masalah klien. Pemberian bantuan ini dilakukan oleh konselor kepada siapa saja yang membutuhkan, baik anak-anak, remaja maupun dewasa agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

5. Tujuan Konseling

Sama halnya dengan kebanyakan psikoterapi, tujuan umum terapi realitas adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi. Pada dasarnya otonomi adalah kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal. Kematangan ini menyiratkan bahwa orang-orang mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana-rencana yang bertanggung jawab dan realistis guna mencapai tujuan-tujuan mereka. Terapi

⁴⁰ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2005), hlm. 265

realitas membantu orang-orang didalam menentukan dan memperjelas tujuan-tujuan mereka. Selanjutnya ia membantu mereka cara-cara mereka menemukan alternatif-alternatif dalam mencapai tujuan akan tetapi klien sendiri yang menetapkan tujuan-tujuan terapi.⁴¹

6. Fungsi dan Peran Konselor

Tugas dasar seorang konselor dalam terapi realitas ini adalah melibatkan diri dengan klien dan kemudian membuatnya menghadapi kenyataan. Menghadapi klien untuk menghadapi kenyataan, memaksa klien untuk memutuskan bahwa klien akan atau tidak akan mengambil keputusan “bertanggung jawab”. Konselor tidak membuat pertimbangan-pertimbangan nilai dan putusan-putusan bagi para klien, sebab tindakan demikian akan menyingkirkan tanggung jawab yang klien miliki. Tugas konselor adalah bertindak sebagai pembimbing yang membantu klien agar bisa menilai tingkah lakunya sendiri secara realistis.

Konselor diharapkan memberikan pujian apabila para klien bertindak dengan cara tanggung jawab dan menunjukkan ketidaksetujuan apabila klien tidak bertindak seperti itu. Para klien membutuhkan penilaian seperti itu, konselor harus bersedia untuk berfungsi sebagai seorang guru dalam hubungannya dengan klien, ia harus mengajari klien bahwa tujuan terapi tidak diarahkan kepada kebahagiaan. Konselor realitas berasumsi bahwa klien bisa

⁴¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2005), hlm. 269

menciptakan kebahagiaannya sendiri dan bahwa kunci untuk menemukan kebahagiaan adalah penerimaan tanggung jawab. Oleh karena itu, konselor tidak menerima pengelakan atau pengabaian kenyataan dan tidak pula menerima tindakan klien menyalahkan siapaun diluar dirinya atas apa yang terjadi pada dirinya saat ini. Tindakan yang demikian akan melibatkan klien dalam “kenikmatan psikiatrik” yang segera akan hilang dan mengakibatkan penyesalan.⁴²

Seorang konselor dalam terapi realitas ini bertindak sebagai pembimbing yang membantu klien dalam menghadapi masalahnya dengan tingkah lakunya sendiri secara realitas, untuk itulah dibutuhkan keterlibatan seorang konselor dengan klien sepenuhnya agar dapat membuat klien menerima kenyataan. Berikut adalah secara singkat fungsi dan peran konselor:

a. Fungsi konselor:

- 1) Terlibat dengan klien dan kemudian membawa klien menghadapi kenyataan. Adapun sebagai seseorang yang menolong orang lain tentunya kita akan membaaur dan mengenal orang akan kita tolong. Kemudian membawa klien tersebut menghadapi kenyataan yang dialaminya.
- 2) Sebagai pembimbing untuk membantu akan menafsirkan tingkah laku mereka secara realistik.

⁴² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2005), hlm. 271

3) Konselor sebagai contoh perilaku yang baik. Sebagai orang yang menolong orang yang membutuhkan, kita harus bertindak dan melakukan sesuatu dengan positif. Karena yang namanya klien pasti akan mempunyai titik percaya kepada orang yang telah membeibingnya.

b. Peranan Konselor:

- 1) Tidak membuat pertimbangan nilai dan keputusan bagi klien. Disini konselor berperan sebagai pembimbing, maka segala sesuatu harus didiskusikan dengan klien agar dalam pelaksanaan konseling tidak ada rasa paksaan atau perasaan yang mengganjal pada klien, jadi sesuatu yang ingin dilakukan klien sebaiknya tidak dihalang-halangi akan tetapi dalam pengawasan dengan berbagai pertimbangan.
- 2) Mengajarkan kepada klien untuk membuat rencana dan ketrampilan. Konselor juga sebagai pendamping, maka harus tetap mengarahkan dan mengajarkan hal yang baik kepada klien untuk membuat rencana hidup kedepan lebih baik.
- 3) Bertindak tegas. Apabila dalam pelaksanaan konseling, klien selalu menggunakan cara yang tidak sesuai dengan agama dan norma yang ada di masyarakat, maka sebagai pembimbing harus bisa bertindak tegas dalam menjelaskan dan mengarahkan klien untuk lebih baik.

- 4) Pembimbing. Konselor berperan sebagai pembimbing yang diaman pembimbing haruslah dapat mengarahkan klien ke arah yang lebih baik dalam menjalani hidupnya.
- 5) Memberi hadiah. Dalam pelaksanaan konseling jika klien melakukan hal yang benar dan membantu keberhasilan konseling tersebut tidak ada salahnya sebagai konselor memberikan hadiah kepada klien agar klien merasa dihargai.
- 6) Moralis. Sebagai orang yang dipercaya oleh seseorang yang diberikan bantuan, maka konselor harus menunjukkan sikap dan perilaku yang baik dan sesuai dengan norma agama dan masyarakat.
- 7) Mengajar klien. Konselor juga mengajarkan hal-hal yang baik dalam kehidupan klien.⁴³

7. Hubungan Konselor dengan Klien

Sebelum terjadi hubungan terapi yang efektif, keterlibatan antara konselor dengan klien harus berkembang. Klien perlu mengetahui bahwa orang yang membantunya, konselor menaruh perhatian yang cukup kepada klien, menerima dan membantu mereka dalam memenuhi kebutuhan mereka di dunia nyata. Berikut adalah penjelasan singkat prinsip-prinsip atau konsep yang spesifik kerangka

⁴³ Eka Putri Nur'aini, *Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi Realitas dalam Menangani Korban Kekerasan di Pusat Pelayanan Terpadu Propinsi Jawa Timur*, (Laporan Lapangan, Jurusan Konseling Islam, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2013), hlm. 9

bagi proses belajar yang terjadi sebagai hasil dari hubungan dengan klien:

- 1) Terapi realitas berlandaskan hubungan atau keterlibatan pribadi antara konselor dengan klien. Konselor dengan kehangatan, pengertian, penerimaan, dan kepercayaannya atas kesanggupan klien untuk mengembangkan suatu identitas keberhasilan, harus mengomunikasikan bahwa ia menaruh perhatian.
- 2) Perencanaan adalah hal yang esensial dalam terapi realitas. Situasi terapeutik tidak terbatas pada diskusi-diskusi yang jika telah terbentuk, harus dijalankan, dalam terapi realitas tindakan adalah bagian yang esensial. Kerja yang paling penting dalam proses terapeutik diantaranya adalah membantu klien agar mengenali cara-cara yang spesifik untuk mengubah tingkah laku kegagalan menjadi tingkah laku keberhasilan. Rencana-rencana harus dibuat realistis dan ada dalam batas-batas motivasi dan kesanggupan masing-masing dari klien.
- 3) Komitmen adalah kunci utama dari terapi realitas. Setelah klien membuat pertimbangan-pertimbangan nilai mengenai tingkah lakunya sendiri dan memutuskan rencana-rencana tindakan, konselor membantu mereka dalam membuat suatu komitmen untuk melaksanakan rencana-rencana itu dalam kehidupan sehari-hari mereka. Suatu pernyataan atau rencana tidak akan ada artinya sebelum ada keputusan untuk melaksanakannya.

- 4) Terapi realitas tidak menerima dalih. Jelas bahwa tidak semua komitmen klien bisa terlaksana. Rencana-rencana bisa gagal, konselor tidak menerima dalih, ia tidak tertarik untuk mendengar alasan-alasan, penyalahan dan keterangan-keterangan klien tentang kenapa rencananya gagal. Karena konselor bukanlah detektif yang harus meminta keterangan hal tersebut.

8. Tahap Konseling

Adapun dalam proses konseling ada tahap-tahap yang harus dilakukan oleh seorang konselor dengan klien, yaitu sebagai berikut:

- a. Keterlibatan konselor terhadap masalah klien

Yaitu dimana seorang konselor mengerti apa yang dialami oleh klien, permasalahan apa yang dihadapi oleh klien serta merencanakan untuk klien cara untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi klien. Peneliti mengetahui permasalahan yang dihadapi klien, memahami dan merencanakan bagaimana cara mengatasi permasalahan tersebut.

- b. Tingkah laku klien berpusat pada tingkah laku sekarang,

Yaitu dalam terapi realitas masa lalu bukanlah hal yang penting untuk saat ini, bagaimanapun masa lalu tidak bisa dirubah lagi, yang harus diperhatikan dan diperbaiki adalah tingkah laku klien sekarang dan masa datang untuk menjadi lebih baik. Sama halnya dengan penelitian ini, apapun yang terjadi dengan klien dulu baik tingkah laku maupun sikap klien sudah tidak penting

lagi, yang menjadi perhatian adalah tingkah laku yang di tunjukkan klien saat ini.

- c. Belajar kembali tentang tingkah laku yang bertanggung jawab, kesepakatan antara konselor dengan klien.

Keduanya antara konselor dan klien dituntut untuk bersikap bertanggung jawab atas apa yang dilakukan. Sama halnya dalam penelitian ini, peneliti bertanggung jawab atas apa yang disepakati dengan klien untuk menyelesaikan permasalahan klien. Begitupun dengan klien yang harus bertanggung jawab dan menerima segala konsekuensinya demi menyelesaikan permasalahannya.

- d. Evaluasi dan follow up

Tindakan melihat kembali keadaan klien setelah proses konseling, melihat sukses dan tidaknya proses konseling yang dilakukan. Seperti halnya yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini, peneliti melihat dan mendatangi mawar sebagai kliennya yang mengalami perkosaan, kemudian melakukan proses konseling dengan peneliti, selanjutnya peneliti melihat kembali keadaan klien setelah melakukan proses konseling. Bertujuan untuk mengetahui berhasil tidaknya proses konseling yang dilakukan oleh peneliti kepada klien.

9. Teknik-Teknik Konseling

Terapi realitas bisa ditandai sebagai terapi yang aktif secara verbal. Prosedur-prosedurnya difokuskan pada kekuatan-kekuatan dan potensi-potensi klien yang dihubungkan dengan tingkah lakunya sekarang. Dalam membantu klien untuk menciptakan identitas keberhasilan, konselor menggunakan sebagai berikut:

- a. Terlibat dalam permainan peran dengan klien. Dalam proses konseling, konselor terlibat dengan apapun yang dilakukan oleh klien saat proses konseling.
- b. Menggunakan humor. Dalam proses konseling tidak hanya serius akan tetapi untuk mencairkan suasana biasanya dibutuhkan humor dalam percakapan.
- c. Mengonfrontasi klien dan menolak dalih apapun dari klien. Saat apa yang dilakukan dalam proses konseling mengalami kegagalan, konselor dalam terapi realitas ini menolak apapun alasan yang dilontarkan oleh klien yang menyebabkan kegagalan. Dan kemudian menyusun rencana dan strategi lagi untuk menyelesaikan masalahnya.
- d. Membantu klien dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan. Dalam hal ini konselor terlibat dengan klien dalam menyusun semua rencana untuk menyelesaikan masalahnya, agar tidak terjadi paksaan terhadap diri klien dalam melaksanakan konseling.

- e. Bertindak sebagai guru/model. Konselor adalah orang yang membantu klien, maka dalam keadaan apapun sebagai konselor hendaknya berbuat baik dalam segala tindakan, agar klien dapat mencontoh semua perbuatan konselor.
- f. Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi.
- g. Menggunakan terapi kejutan verbal atau sarkase yang layak untuk mengonfrontasi klien dengan tingkah lakunya yang realistik.
- h. Melibatkan diri dengan klien dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif.⁴⁴

C. Perkosaan

Perkosaan adalah suatu hubungan kelamin yang tidak sah yang dilakukan oleh seorang laki-laki kepada seorang perempuan dengan cara paksaan dan tanpa persetujuan dari pihak perempuan. Dalam Rancangan KUHP Nasional perbuatan disebut perkosaan bila: (1) bertentangan dengan kehendak korban, (2) tanpa persetujuan korban, (3) dengan persetujuan korban, tapi persetujuan itu dicapai lewat ancaman, (4) dengan persetujuan korban, sebab korban percaya bahwa pelaku adalah suaminya yang sah atau pelakunya adalah orang yang seharusnya disetujui, dan (5) dengan persetujuan korban namun korban berumur dibawah 14 tahun.⁴⁵

Unsur-unsur perkosaan yang melekat pada Pasal 285 KUHP yang berbunyi : *barang siapa dengan kekerasan atau ancaman kekerasan*

⁴⁴ Dewa Ketut Sukardi, *pengantar Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT. Rieneka Cipta, 2010), hlm. 9

⁴⁵ Milda Marlia, *Kekerasan Rape Kekerasan Seksual Terhadap Istri*, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2007), hlm 345

memaksa seorang wanita bersetubuh dengan dia diluar perkawinan, diancam karena melakukan perkosaan dengan pidana penjara paling lama dua belas tahun, itu dikembangkan lagi oleh Pasal 389 Rancangan KUHP Nasional.

Berdasarkan unsur-unsur yang terkandung dalam definisi perkosaan, Eka Sulistyaningsih dalam jurnalnya mengatakan bahwa makna perkosaan dapat diartikan ke dalam tiga bentuk :

1. Perkosaan adalah suatu hubungan yang dilarang dengan seorang wanita tanpa persetujuannya. Berdasarkan kalimat ini ada unsur yang dominan, yaitu: hubungan kelamin yang dilarang dengan paksaan dan bertentangan dengan seorang wanita dan tanpa persetujuan wanita tersebut.
2. Perkosaan adalah persetubuhan yang tidak sah oleh seorang pria terhadap seorang wanita yang dilakukan dengan paksaan dan bertentangan dengan kehendak wanita yang bersangkutan. Pada kalimat ini terdapat unsur-unsur yang lebih lengkap, yaitu meliputi persetubuhan yang tidak sah seorang pria terhadap seorang wanita, dilakukan dengan paksaan dan bertentangan dengan kehendak wanita tersebut.
3. Perkosaan adalah perbuatan hubungan kelamin yang dilakukan oleh seorang pria terhadap seorang wanita bukan istrinya dan tanpa

persetujuannya, dilakukan ketika wanita tersebut ketakutan atau dibawah kondisi ancaman lainnya.⁴⁶

Seperti halnya yang dialami oleh klien adalah klien mengalami hubungan kelamin dengan cara yang dipaksa oleh seorang pria yang tidak dikenal, pelaku tidak mempunyai hubungan apapun dengan klien dan klien tidak setuju dengan perlakuan tersebut. Maka yang dialami klien bisa dikatakan perkosaan.

Ani Tarigan dalam bukunya yang berjudul “Perlindungan Terhadap Perempuan dan Anak yang Menjadi Korban Kekerasan” membedakan jenis perkosaan sebagai berikut:

a. *Sadistic Rape*

Yaitu perkosaan yang dilakukan secara sadis, sebelum klien diperkosa terlebih dahulu dia diikat dan dipukuli atau digigit putingnya hingga putus, dapat juga disayat-sayat dulu wajah dan kemaluannya atau bahkan dibunuh. Dapat juga terjadi saat setelah diperkosa, alat kelamin klien ditusuk menggunakan alat yang dapat menyakitkan klien. Dalam hal ini pelaku mengalami gangguan kejiwaan yang dia merasa sangat puas jika klien merasa kesakitan.

b. *Anger Rape*

Yaitu perkosaan yang dilatar belakangi oleh rasa marah yang hebat, namun tidak dapat disalurkan dengan benar. Jadi perkosaan

⁴⁶ Ekandari Sulistyarningsih, *Jurnal Penelitian Dampak Sosial Psikologis Perkosaan*, (Buletin Psikologi, Tahun X, No. 1, Juni 2002, 9-23, UGM), hlm. 5-6

yang dilakukan lebih merupakan balas dendam. Ini dimungkinkan karena pelaku pernah menjadi korban penganiayaan fisik maupun psikis. Dan tidak dipungkiri kalau klien juga mengalami penganiayaan fisik maupun psikis.

c. *Domination Rape*

Yaitu perkosaan yang dilakukan untuk menunjukkan kekuasaannya. Biasanya dilakukan oleh atasan atau majikan kepada bawahannya dengan ancaman PHK jika tidak mau melayaninya.

d. *Seduction Turned Into Rape*

yaitu perkosaan yang diawali dengan cumbu rayu, biasanya pelaku dan klien sudah mempunyai hubungan seperti pacar ataupun teman kencan.

e. Perkosaan Oleh Orang Tak Dikenal

Perkosaan ini sangat menakutkan, karena antara pelaku dengan klien tidak saling kenal satu sama lain.⁴⁷ Dan pelaku ingin melampiaskan nafsu atau memenuhi hasratnya dengan orang yang tidak dikenal ini.

Peristiwa perkosaan akan menimbulkan dampak-dampak pada orang yang diperkosa, orang yang diperkosa akan menunjukkan perubahan-perubahan tertentu pada dirinya, baik fisik maupun psikis. Setelah perkosaan terjadi pada seseorang biasanya orang tersebut akan menunjukkan ketakutan, cemas, gemetar, menangis dan takut. Akan

⁴⁷ Any Tarigan, dkk., *Perlindungan Terhadap Perempuan dan Anak yang Menjadi Korban Kekerasan*, (Jakarta: LBPD Derap-Warapsari, 2003), hlm. 29-31

tetapi ada pula yang mampu menutupi emosi tersebut dengan menampilkan sikap yang masih terkendali, namun sikap seperti ini sebenarnya didalamnya sangat terluka sehingga mungkin suatu saat akan menunjukkan respon gangguan-gangguan yang masih terendah.

Perkosaan juga akan menimbulkan dampak fisik seperti yang dialami orang yang telah diperkosa yaitu badannya akan menderita seperti luka-luka, perih, bengkak, patah sendi, rasa sakit pada kemaluan, dan lain-lain. Akan tetapi rasa sakit yang ada pada fisik ini hanya dirasakan beberapa waktu. Semua gejala yang dialami oleh orang yang diperkosa akan memiliki gejala lanjut seperti setelah beberapa minggu setelah kejadian klien ini masih menghayati apa yang terjadi pada dirinya, maka akan sering muncul mimpi buruk, cemas, khawatir, takut kalau sendirian, depresi, merasa dirinya kotor, terasing dan tidak berdaya. Karena itu seorang konselor harus memberi penguatan dan mengarahkan agar tetap menjalani hidup secara produktif dan bermakna.⁴⁸

Sama halnya yang dialami oleh klien dalam penelitian ini, klien merupakan tergolong perkosaan oleh orang yang tidak dikenal. Karena klien sama sekali tidak mengenal pelaku perkosaan yang dialaminya. Klien juga baru melihat pelaku dihari kejadian perkosaan.

⁴⁸ Kristi Poerwandari, *Penguatan Psikologis untuk Menanggulangi Kekerasan dalam Rumah Tangga dan Kekerasan Seksual*, (Jakarta: Program Kajian Wanita VI, 2006), hlm. 93

D. Kecemasan

Kecemasan atau *anxiety* adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan, merupakan masalah penting dalam perkembangan kepribadian. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku. Baik tingkah laku normal, maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan itu. Jelaslah bahwa pada gangguan emosi dan gangguan tingkah laku, kecemasan merupakan masalah pelik.

Perasaan tidak berdaya sering kali menjadi penyebab utama kecemasan. Mungkin juga oleh bahaya dari dalam diri seseorang, pada umumnya ancaman itu samar-samar. Bahaya dari dalam timbul bila ada sesuatu hal yang tidak dapat diterimanya, misalnya pikiran, perasaan, keinginan dan dorongan. Rasa takut yang ditimbulkan oleh bahaya dari kecemasan ini dapat dialami oleh setiap orang dan setiap umur.⁴⁹

Pengalaman bahaya dan timbulnya kecemasan adalah dari sifat pembawaan, dalam arti kata bahwa seseorang mewarisi kecenderungan untuk menjadi takut kalau ia berada didekat benda-benda tertentu atau keadaan tertentu dari lingkungannya.

Sigmund Freud menganggap kecemasan adalah suatu respon atau pengalaman emosional menyakitkan yang dialami oleh seseorang terhadap

⁴⁹Singgih D Gunarsa dan Ny Yulia Singgih D Gunarsa, *Psikologi Perawatan*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1987), hlm. 27

bagai alat-alat dalam yang tunduk dibawah saraf bebas seperti jantung, alat pernafasan, kelenjar-kelenjar peluh dan lain-lain. Kecemasan sebagai tanda bahaya terhadap individu agar ia berjaga-jaga terhadap apa yang mengancamnya, biasanya yang mengancam itu adalah keinginan-keinginan terpendam atau dorongan-dorongan agresi yang telah ditekan oleh individu dalam jiwa tidak sadar.⁵⁰ Kecemasan dapat muncul dalam beberapa bentuk diantaranya:

1. Kecemasan Obyektif

Yaitu pengalaman emosional yang menyakitkan yang timbul karena mengetahui sumber berbahaya dalam lingkungan dimana seseorang tersebut hidup. Ada wujud obyektif bagi sumber bahaya yang mengancam seseorang dalam lingkungan. Kesadaran seseorang terhadap wujudnya bahaya inilah yang menimbulkan kecemasan. “kadang-kadang seseorang mewarisi kecenderungan takut dari setengah-setengah suasana lingkungan, kadang-kadang ia mempelajari perasaan-perasaan takut ini. Takut kepada gelap kadang diwariskan seseorang sebab generasi-generasi yang lepas semuanya takut kepada gelap. Atau kadang-kadang ia mempelajarinya, sebab kemungkinan berlakunya pengalaman-pengalaman yang menakutkan diwaktu malam lebih banyak dari pada diwaktu siang, dengan kata lain gelap tersebut menyebabkan kecemasan untuk seseorang.

⁵⁰ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al Husna, 1986), hlm. 96

2. Kecemasan Psikotik

Jenis lain kecemasan yang kadang-kadang dialami oleh seseorang adalah kecemasan psikotik, dimana sumber kecemasan ini tidak berasal dari luar, melainkan berasal dari dalam diri seseorang. Dengan kata lain kecemasan ini takut akan hal-hal yang logis dan tidak sesuai dengan sifat suasana yang menimbulkan kecemasan tersebut. Kadang kecemasan ini berupa halusinasi yaitu dimana seseorang yang marah tanpa sebab, seakan-akan ia berusaha melepaskan diri dari kecemasan yang bertambah, akan tetapi kecemasan tersebut tidak berkurang dengan kemarahan melainkan akan semakin menumpuk dalam perasaan.

Adapun *simptom* yang khas pada kecemasan adalah:

1. Seseorang yang mencemaskan hati, setiap kejadian selalu membuatnya takut dan cemas, yaitu individu saat itu mengalami ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas, seperti: memikirkan hari esok, cemas akan meninggalkan bayi dan anak-anak di rumah, cemas karena berpisah dengan kekasih, cemas akan suatu kejadian yang menimpanya akan dialaminya kembali, dan seterusnya.
2. Disertai emosi-emosi kuat dan sangat tidak stabil, suka marah dan sering dalam keadaan heboh (gentar) yang memuncak.
3. Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, ilusi dan delusi (perasaan dikejar-kejar).

4. Sering merasa mual dan muntah-muntah. Badan merasa sangat lelah dan gemetar.
5. Dipenuhi ketegangan-ketegangan emosional dan bayang-bayang kesulitan yang hanya ada dalam khayalan.

Adapun sebab-sebab kecemasan tersebut adalah:

1. Ketakutan dan kecemasan yang terus-menerus, yang disebabkan oleh kesusahan-kesusahan dan kegagalan yang bertubi-tubi.
2. Adanya kecenderungan-kecenderungan harga diri yang terhalang.
3. Adanya konflik batin yang tidak sesuai kenyataan dengan apa yang dialaminya.⁵¹

Tugas seorang konselor disini adalah untuk menemukan sumber dari macam-macam kecemasan yang dialami oleh klien yang kemudian memberikan treatment dengan memberikan jalan pikiran yang sehat, serta memupuk kemauan dan motivasi agar klien berani memecahkan segala kesulitan yang ada pada dirinya.

Sama halnya yang dialami oleh klien adalah, klien mengalami kecemasan obyektif, yaitu dimana klien ini mencemaskan suatu hal yang berasal dari lingkungan ia tinggal, klien takut kalau tetangganya mengetahui kejadian itu maka keluarganya akan diolok-olok. Karena memang ada satu tetangga yang selalu menanyakan hal-hal yang membuat klien cemas, salah satu contohnya adalah menanyakan

⁵¹ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 2000), hlm. 120

kenapa klien sekarang tidak bekerja lagi? kenapa sekarang klien menjadi pendiam dan sering menyendiri di dalam rumah?, dll.

Pertanyaan-pertanyaan seperti itu mengusik pikiran klien, dan klien merasa kalau tetangganya itu mengetahui bahwa klien pernah diperkosa oleh seseorang.⁵²

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DALAM MENANGANI DAMPAK PSIKOLOGI REMAJA YANG DIPERKOSA OLEH TEMAN LAKI-LAKINYA DI PLATUK DONOMULYO SURABAYA

Oleh : Rifatul Mahmudah

Nim : B03206012

Jurusan : BKI Tahun 2010

Persamaan dan perbedaan : persamaan judul diatas dengan judul peneliti adalah terletak pada klien yang ditangani yaitu korban perkosaan. Akan tetapi disini terdapat perbedaan yaitu judul diatas menangani semua dampak psikologi yang dialami korban tanpa menggunakan Terapi Realitas, sedangkan dalam judul peneliti yang ditangani adalah rasa kecemasannya. Serta teknik penanganan dan terapi yang digunakan berbeda.

⁵² Hasil Wawancara dengan Klien pada tanggal 04 Nopember 2014, pukul 14.30 WIB

2. BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI RASIONAL EMOTIF DALAM MENANGANI KECEMASAN (ANXIETY) PADA SEORANG PRIA PRA-WAWANCARA.

Oleh : Ahmad Faozi

Nim : B032070003

Jurusan : BKI Tahun 2011

Persamaan dan perbedaan : persamaan judul diatas dengan judul peneliti adalah sama-sama menangani kecemasan. Perbedaannya klien, judul diatas klien merupakan seorang pria yang akan menghadapi wawancara, sedangkan judul peneliti klien adalah seorang korban perkosaan.

3. APLIKASI WAWANCARA KONSELING DALAM MENANGANI KORBAN PERKOSAAN DI PUSAT PELAYANAN TERPADU (PPT) JAWA TIMUR

(Studi kasus seorang anak yang diperkosa oleh kakeknya sendiri)

Oleh : Makhrus Ali

NIM : B03399211

Jurusan : BKI Tahun 2006

Persamaan dan perbedaan :persamaan judul diatas dengan judul peneliti adalah klien sama-sama korban perkosaan. Perbedaannya adalah, judul diatas hanya meneliti bagaimana tingkat keberhasilan wawancara konseling dalam menangani klien tanpa menggunakan terapi realitas, sedangkan judul peneliti membahas

tentang seberapa berhasilnya aplikasi terapi realitas dalam menangani kecemasan yang dialami seseorang karena diperkosa.

4. BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DALAM MENGATASI KECEMASAN PARA PELAJAR DI SD SITI AMINAH SURABAYA

(studi pengembangan paket palatihan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional)

Oleh : Alifwati Citra Iqlimasari

Nim : B03209058

Jurusan : BKI Tahun 2013

Persamaan dan perbedaan: persamaan judul diatas dengan judul peneliti adalah sama-sama mengatasi kecemasan. Perbedaannya terletak pada objeknya, judul diatas objeknya adalah siswa dalam jumlah banyak yang cemas akan ujian nasional, dan objek peneliti adalah seorang yang cemas karena dia menjadi korban perkosaan.