RATIONAL EMOTIVE THERAPY DALAM MENANGANI KECEMASAN AKAN KEMATIAN PADA SEORANG WARGA DI DESA SUKOREJO GRESIK

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh

Ahmad Rifai Sinaga

NIM. B53214014

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

JURUSAN DAKWAH

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2018

PERNYATAAN OTENTISITAS PENULISAN

Bismillahi Ar-Rahmani Ar-Rahimi

Nama	:	Ahmad Rifai Sinaga
NIM	:	B53214014
Program Studi	:	Bimbingan Konseling Islam
Alamat	:	Jl. Ahmad Yani, Desa Marjanji, Dusun III, No. 96, Kec. Sipispis, Kota Tebing Tinggi.

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukuman yang terjadi.

Surabaya, 09 Juli 2018
Saya yang menyatakan,

METERAI TEMPEL
TGL. 20
8F77CAEF087933518
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Ahmad Rifai Sinaga

NIM B53214014

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama	: Ahmad Rifai Sinaga
NIM	: B53214014
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Judul	: *Rational Emotive Therapy* dalam Menangani Kecemasan akan Kematian pada Seorang Warga di Desa Sukorejo Gresik

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 09 Juli 2018
Telah disetujui oleh:
Dosen Pembimbing,

Dr. Arif Ainur Rofiq, S. Sos. I., M. Pd., Kons
NIP. 197708082007101004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Ahmad Rifai Sinaga ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 16 Juli 2018
Mengesahkan,
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,

Dr. H. Abd. Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003

Penguji I,

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos. I., M.Pd., Kons
NIP. 197708082007101004

Penguji II,

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si
NIP. 195902051986032004

Penguji III,

Dr. H. Rudy Al Hana, M.Ag
NIP. 196803091991031001

Penguji IV,

Dr. Pudji Rahmawati, M.Kes
NIP. 196703251994032002

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ahmad Rifai Sinaga
NIM : B53214014
Fakultas/Jurusan : Dakwah & Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : faisinaga.ri@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :
Rational Emotive Therapy dalam Menangani Kecemasan akan Kematian pada Seorang Warga di Desa Sumengo Gresik

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 09 Agustus 2018

Penulis

(Ahmad Rifai Sinaga)

ABSTRAK

Ahmad Rifai Sinaga (B53214014), *Rational Emotive Therapy* dalam Menangani Kecemasan akan Kematian pada Seorang Warga di Desa Sukorejo Gresik.

Fokus penelitian ini adalah 1) Bagaimana proses *Rational Emotive Therapy* dalam Menangani Kecemasan akan Kematian pada Seorang Warga di Desa Sukorejo Gresik? 2) Bagaimana hasil *Rational Emotive Therapy* dalam Menangani Kecemasan akan Kematian pada Seorang Warga di Desa Sukorejo Gresik?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Teknik analisis data yang diterapkan adalah teknik analisis deskriptif komparatif yang mana peneliti membandingkan keadaan konseli sebelum dan sesudah proses konseling diberikan. Terapi ini dilakukan dengan *Rational Emotive Therapy*.

Proses *Rational Emotive Therapy* dalam Menangani Kecemasan akan Kematian pada Seorang Warga di Desa Sukorejo Gresik dilakukan sebagaimana tahapan dalam bimbingan dan konseling pada umumnya, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*/ terapi dan evaluasi/ *follow up*. Adapun konseling yang diberikan dengan pada *Rational Emotive Therapy* adalah Relaksasi dan *Disputing Cognitive*. Pada tahap relaksasi konselor membantu untuk mengurangi hirarki kecemasan, sedangkan pada *disputing cognitive* konselor mendebat pernyataan-pernyataan konseli yang memiliki keyakinan irasional.

Hasil akhir dari poses konseling terhadap konseli dalam penelitian ini dinyatakan cukup berhasil dengan prosentase 62.5%. Hasil penelitian ini dapat dilihat dari tingkat kecemasan konseli serta meyakini bahwa dirinya mampu menyelesaikan masalahnya.

Kata kunci: *Rational Emotive Therapy, Kecemasan, Kematian.*

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

DAFTAR ISI

JUDUL HALAMAN i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI iii
MOTTO iv
PERSEMBAHAN v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI vi
ABSTRAK vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi

BAB I: PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan Penelitian 7
D. Manfaat Penelitian 7
E. Definisi Konsep 8
F. Metode Penelitian 11
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 11
2. Subjek Penelitian 12
3. Tahap-tahap Penelitian 12
4. Jenis dan Sumber Data 14
5. Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data 14
6. Teknik Analisis Data 16
7. Teknik Pemerikasaan Keabsahan Data 17
G. Sistematika Pembahasan 19

BAB II: TINJAUAN PUSTAKA
A. Kajian Teoretik 21
1. *Rational Emotive Therapy* 21
a. Pengertian *Rational Emotive Therapy* 21
b. Hakikat Manusia 22
c. Teori Kepribadian 26
d. Tujuan Terapi 28
e. Peranan Terapis 30
f. Tahap-tahap Konseling 32
g. Teknik-teknik Konseling 34
2. Kecemasan 38

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

a. Pengertian Kecemasan 38
b. Faktor-faktor Kecemasan 40
c. Macam-macam Kecemasan..... 42
d. Gejala Kecemasan 43
3. Kecemasan akan Kematian 44
4. Rational Emotive Therapy dalam Menangani Kecemasan akan Kematian 46
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan..... 48

BAB III: PENYAJIAN DATA
A. Deskripsi Umum 51
1. Gambaran Lokasi Penelitian 51
2. Deskripsi Konselor 55
3. Deskripsi Konseli 58
B. Deskripsi Hasil Penelitian..... 63
1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling dengan *Rational Emotive Therapy* dalam Menangani Kecemasan akan Kematian Seorang Warga di Desa Sukorejo Gresik 63
2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Konseling dengan *Rational Emotive Therapy* dalam Menangani Kecemasan akan Kematian Seorang Warga di Desa Sukorejo Gresik 79

BAB IV: ANALISIS
A. Analisis Proses Konseling dalam Menangani Kecemasan akan Kematian Seorang Warga di Desa Sukorejo Gresik 84
B. Analisis Hasil Konseling dalam Menangani Kecemasan akan Kematian Seorang Warga di Desa Sukorejo Gresik 89

BAB V: PENUTUP
A. Kesimpulan 95
B. Saran 96

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

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

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Teori ABCDE Menurut Surya 27
Tabel 3.1 Jumlah Penduduk Desa Sukorejo Berdasarkan Jenis Kelamin..... 52
Tabel 3.2 Jumlah Penduduk Menurut Pemeluk Agama di Desa Sukorejo 52
Tabel 3.3 Jumlah Penduduk Desa Sukorejo Menurut Kelompok Umur 53
Tabel 3.4 Jumlah Penduduk Desa yang Bekerja Menurut Desa Sukorejo Gresik 53
Tabel 3.5 Sarana Pendidikan Desa Sukorejo 54
Tabel 3.6 Sarana Tempat Peribadatan Menurut Desa Sukorejo Gresik 54
Tabel 3.7 Riwayat Pendidikan..... 57
Tabel 3.8 Alat Pengukur Tingkat Keberhasilan Konseling RET 70
Tabel 3.9 Hasil Konseling dengan RET 82
Tabel 4.1 Perbandingan Proses di Lapangan dengan Teori 85
Tabel 4.2 Analisis Keberhasilan Proses Konseling RET..... 91
Tabel 4.3 Tingkat Keberhasilan Konseling dengan RET 93

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia adalah makhluk yang sempurna, diciptakan oleh Allah SWT diantara makhluk lainnya. Kesempurnaan manusia dimuliakan oleh Allah SWT dengan dibekali akal dan pikiran. Di samping manusia merupakan makhluk ciptaan Allah SWT yang paling sempurna, di sisi lain manusia merupakan makhluk yang lemah, karena selain dibekali oleh akal dan pikiran manusia juga dibekali dengan hawa nafsu yang memiliki kecenderungan menentang perintah-perintah-Nya.[2] Kesempurnaan manusia bukan berarti terbebas dari permasalahan yang ada di dalam relung kehidupan, bahkan kehidupan penuh dengan ujian. Dengan ujian bagaimana manusia mampu mengolah masalah dengan baik.

Menurut Al-Ghazali, manusia memiliki unsur rohaniah yang terbagi menjadi empat unsur, yaitu roh, nafsu, hati dan akal. Inilah anugerah yang diberikan oleh Allah SWT.[3] Oleh karena itu, kehormatan atau penganugerahan yang diberikan ini hendaknya dijaga, dipelihara dan disyukuri dengan status kemuliaan insaniyah.

---

[2] Haidar Musyafa, *Jangan Kalah Oleh Masalah* (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2014), hal. 5

[3] Duski Samad, *Konseling Sufistik* (Depok: Rajawali Pers, 2017), hal. 51

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

Manusia juga perlu membuktikan bahwa apa yang dilakukan tidak keluar dalam rangka semata-mata kepada Allah SWT. Ini sesuai dengan tujuan hidup manusia sebagaimana firman Allah SWT yang telah diterangkan di dalam Al-Qur'an.

وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

"Dan Aku tidak ciptakan jin dan manusia melainkan untuk beribadah kepadaku". (QS. Adh-Dhariyat [51]: 56)[4]

Bagaimanapun dalam memenuhui kehidupan ini tidak semua manusia dapat memahami hakikatnya, walaupun inilah puncak tujuan hidup. Disinilah saat manusia melatih dirinya untuk bisa menjadi insan yang terus membenahi setiap perbuatan yang telah dilakukan.

Sejalan dengan itu permasalahan manusia pun semakin hari semakin kompleks, banyak ditemui dalam tatanan kehidupan salah satunya adalah kecemasan. Setiap orang hampir bisa dipastikan pernah merasakan kecemasan. Kecemasan adalah reaksi yang wajar ketika seseorang dalam keadaan stres, namun bisa saja terjadi reaksi yang berlebihan dan termasuk dalam kategori penyimpangan atau gangguan. Perkiraan gangguan kecemasan yang dialami oleh dewasa muda di Amerika menurut Duckworth yang dikutip dari situs kesehatan Vebma adalah sekitar 18,1%. Dapat dikatakan sekitar 42 juta orang hidup dengan gangguan kecemasan, seperti gangguan panik, gangguan obsesif-komplusif, gangguan stres pasca trauma, gangguan kecemasan umum

[4] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya, QS. Adh Dhariyat [51]: 56* (Bandung: CV. Diponegoro, 2010) hal. 524

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

dan fobia.[5] Sedangkan di Indonesia sendiri dari data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) tahun 2013, dikombinasi dengan Data Rutin dari Pusdatin dengan waktu yang disesuaikan, prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala–gejala depresi dan kecemasan sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk Indonesia.[6]

Melihat data di atas, gangguan kecemasan bisa terjadi kepada siapa saja termasuk pada kalangan usia muda. Gangguan yang dialami pun beragam bentuknya, termasuk pada kecemasan akan kematian. Kecemasan akan kematian adalah salah satu bentuk permasalahan maupun gangguan. Kebanyakan orang yang mangalami gangguan ini adalah mereka yang lanjut usia. Akan tetapi tidak berarti kepada orang dewasa. Kecemasan akan kematian bukanlah ketakutan yang normal, melainkan merupakan bentuk fobia atau kecemasan yang bercampur dalam suatu waktu atau sekaligus dengan perasaan takut, panik, gentar dan ngeri. Kecemasan akan kematian bukanlah kecemasan yang jauh menanti di akhir jalan, akan tetapi merupakan kecemasan laten yang terpendam di dalam relung-relung perasaan hingga nyaris mencium aroma kematian disegala sesuatu.

Al-Qur'an mengarahkan manusia untuk tidak merasa takut terhadap hal-hal yang biasanya membangkitkan rasa takut, seperti mati

[5] https://www.vebma.com/lifestyle/gangguan-kecemasan-pada-orang-dewasa/27473 diakses pada 10 Juli 2018

[6] https://tirto.id/kesehatan-mental-di-indonesia-hari-ini-b9tw diakses pada 10 Juli 2018

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

dan jatuh miskin. Berkenaan dengan rasa takut mati, Al-Qur'an telah menyatakan bahwa kehidupan dunia ini akan hancur, kelezatannya akan sirna, sedangkan kehidupan akhirat merupakan kehidupan yang abadi dan nikmat di sana tidak akan pernah sirna.[7] Allah SWT berfirman:

وَمَا هَٰذِهِ ٱلْحَيَوٰةُ ٱلدُّنْيَآ إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ ۚ وَإِنَّ ٱلدَّارَ ٱلْءَاخِرَةَ لَهِىَ ٱلْحَيَوَانُ ۚ لَوْ كَانُوا۟ يَعْلَمُونَ ﴿٦٤﴾

"Dan tiadalah kehidupan dunia ini melainkan senda gurau dan main-main. Dan sesungguhnya akhirat itulah yang sebernarnya kehidupan, kalau mereka mengetahui." (QS: Al-Ankabut: [29]: 64).[8]

Pada umumnya, cemas akan kematian merupakan suatu pikiran yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan kekhawatiran, rasa tidak tenang, dan perasaan yang tidak baik atau tidak enak yang tidak dapat dihindari oleh seseorang. Di samping itu, ada beberapa faktor lain yang dapat menimbulkan kecemasan, salah satunya adalah situasi. Hurlock mengemukakan bahwa setiap situasi yang mengancam keberadaan organisme dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan dalam kadar terberat dirasakan sebagai akibat dari perubahan sosial yang sangat cepat.

Sebagaimana yang sedang terjadi pada Bambang (nama samaran). Konseli merupakan subjek penelitian yang berasal dari salah satu Desa Sukorejo Gresik. Konseli meminta bantuan langsung kepada

---

[7] Arif Ainur Rofiq, "Terapi Islam Dengan Strategi *Thought Stopping* Dalam Mengatasi Hypochondriasis", Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, (Juni, 2012), hal. 69

[8] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya, QS. Al-Ankabut [29]: 64* (Bandung: CV. Diponegoro, 2010), hal. 404

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

konselor bahwa konseli sedang mengalami suatu permasalahan. Awal mula kejadian itu ketika sepupunya yang seumuran meninggal dunia, tanpa sebab apapun. Dari kejadian itu konseli menyimpulkan akan terjadi pada dirinya dan konseli belum siap untuk menerima. Ketidaksiapan konseli menerima itu, terbawa sampai pikirannya dan mereaksi ketakutan yang dalam. Suatu ketika, konseli sedang memperbaiki laptop adiknya, tanpa pemicu pikiran negatif tentang hal kematian akan datang, kemudian reaksi yang dimunculkan takut untuk mati, dilanjutkan dengan tangan gemetar, kepala merasa pusing, dada sebelah kiri terasa sesak. Fenomena itu terjadi tidak hanya sesekali, bahkan hampir tiap hari. Di waktu kerja, konseli merasa seperti ada orang yang datang dari belakang. Tetapi kenyataannya tidak sesuai yang dipikirkan konseli. Konseli mengeluhkan permasalahan yang dialaminya, karena permasalahan itu membuat dirinya terhambat, menganggu aktivitas kerja dan keseharian konseli.[9]

Pada proses konseling terdapat banyak pendekatan atau teknik. Melihat fenomena diatas, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Rational Emotive Therapy*, yaitu pendekatan yang memusatkan perhatian terhadap upaya dalam membantu mengubah pikiran-pikiran negatif dan keyakinan-keyakinan irasional menjadi rasional. *Rational Emotive Therapy* berasumsi bahwa konsekunsi emosi; senang, sedih, frustasi, bukan disebabkan secara langsung oleh peristiwa

[9]Terlampir (proses konseling)

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

yang dialami individu melainkan perasaan-perasaan itu datang diakibatkan oleh cara berpikir atau sistem kepercayaan individu. Oleh karena itu, prosedur pendekatan *Rational Emotive Therapy* berupaya membentuk pribadi yang rasional dengan jalan mengganti cara-cara berpikir yang irasional, sehingga keselarasan antara perilaku dan perasaan berjalan seimbang.[10]

Dari studi kasus di atas, peneliti merasa perlu mengkaji masalah tersebut. Untuk mengetahui lebih dalam tentang problematika yang dialami oleh konseli, maka peneliti tertarik untuk meneliti serta membantu menyelesaikan permasalahan konseli agar cara pandang suatu peristiwa (*antecedent event*) menjadi lebih baik. Adapun terapi yang akan membantu konseli berdasarkan fenomena di atas, yaitu *Rational Emotive Therapy* sebagai solusi untuk mengatasai masalah kecemasan akan kematian. Maka peneliti memberi judul ini dengan **"*Rational Emotive Therapy* dalam Menangani Kecemasan akan Kematian pada Seorang Warga di Desa Sukorejo Gresik".**

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana proses *Rational Emotive Therapy* dalam Menangani Kecemasan akan Kematian pada Seorang Warga di Desa Sukorejo Gresik?

[10] Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2015), hal. 78

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

2. Bagaimana hasil *Rational Emotive Therapy* dalam menangani Kecemasan akan Kematian pada Seorang Warga di Desa Sukorejo Gresik?

C. Tujuan Penelitian

Merujuk pada rumusan masalah di atas, Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui proses *Rational Emotive Therapy* dalam Menangani Kecemasan akan Kematian pada Seorang Warga di Desa Sukorejo Gresik.
2. Mengetahui hasil *Rational Emotive Therapy* dalam Menangani Kecemasan akan Kematian pada Seorang Warga di Desa Sukorejo Gresik.

D. Manfaat Penelitian

Dengan demikian, adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan kebermanfaatan, di antaranya:

1. Manfaat teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk pengembangan keilmuan dan penelitian selanjutnya. Khususnya bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, umumnya bagi semua mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

2. Manfaat Praktis

   Hasil penelitian dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* ini diharapkan dapat diterapkan dikalangan manapun, baik

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

anak-anak, remaja, orang dewasa hingga lansia. Sehingga kebermanfaatan penelitian ini dirasakan oleh siapapun.

E. Definisi Konsep

1. *Rational Emotive Therapy*

Rational Emotive Therapy diperkenalkan pertama kalinya oleh seorang klinis yang bernama Albert Ellis pada tahun 1955. Memiliki asumsi dasar dan berpandangan bahwa manusia dilahirkan dengan potensi baik dan buruk. Manusia memiliki kemampuan berfikir rasional dan irasional.[11] Menurut Ellis dualitas tersebut tertanam secara biologis dan berkelanjutan sampai cara berfikir yang baru, yaitu pikiran irasional yang melibatkan pembentukan yang mengganggu dan menjengkelkan.[12]

Proposisi utama *Rational Emotive Therapy* yang digambarkan oleh Ellis bahwa individu cenderung berpikir irasional, menjalani kebiasaan merusak diri, mengkhayal dan tidak toleran sering kali dipengaruhi oleh budaya, keluarga dan kelompok pergaulan mereka.[13] Sama halnya dengan Bambang yang mengalami kecemasan akan kematian, merasa dirinya cenderung memikirkan hal-hal yang irasional bahwa dia akan mati. Perasaan itu muncul

---

[11] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 176

[12] Samuel T. Gladding, *Konseling Profesi yang Menyeluruh* (Jakarta Barat: PT Indeks, 2012), hal. 266

[13] Robert L. Gibson, dkk. *Bimbingan dan Konseling* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hal. 220

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

kapanpun dan di manapun Bambang berinteraksi dengan sebab yang tidak diduga.

Dalam menangani kasus tersebut perlu kiranya peneliti untuk menggunakan sebuah teknik yang akan merubah keyakinan irasional konseli menjadi keyakinan rasional, dan juga *Rational Emotive Therapy* adalah suatu proses didaktik dan karenanya menekankan metode kognitif. Secara aktif direktif di mana peneliti lebih banyak berperan sebagai guru dibandingkan pasangan yang berelasi secara intens.[14]

2. Kecemasan akan Kematian

Kecemasan akan kematian bukanlah ketakutan yang normal, akan tetapi merupakan bentuk kecemasan yang bercampur dalam suatu waktu atau sekaligus dengan perasaan takut, panik, gentar dan ngeri. Kecemasan akan kematian bukanlah kecemasan jauh yang menanti di akhir jalan, akan tetapi ia merupakan kecemasan laten yang terpendam didalam relung-relung perasaan hingga nyaris mencium aroma kematian disegala sesuatu.

Takut mati yang berlebihan memiliki indikasi bahwa seseorang merasa dirinya sangat mencintai dunia dan takut untuk meninggalkannya, oleh karena itu, *statement* ini disebut juga dengan *wahn,* orang yang cinta dunia berlebihan dan takut akan kematian.[15]

---

[14] Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konsleing dan Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), hal. 252

[15] https://www.kompasiana.com/didiekoristanto/wahn-penyakit-ganas-yang-sulit-diobati_5518b2aaa333117107b666b5, diakses 17 Oktober 2017

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

Kematian sudah jelas akan terjadi, kapanpun dan di manapun, kematian akan menghampiri setiap jiwa-jiwa yang bernyawa. Jika terlalu diwaspadai dan terlalu dibayangkan kepedihannya, maka yang ada didalam pikiran hanyalah kematian.[16] Sehingga keluhan yang meliputi perasaan yang tidak enak (cemas, gelisah, dan was-was) yang disertai dengan keluhan lain. Selain meliputi perasaan, juga terdapat gangguan pada fisik.[17] Tidak hanya perkara itu, seseorang yang mengalami ketakutan ini hakikatnya adalah individu yang selalu mengembangkan dan memelihara ketakutan tersebut, sehingga memiliki sistem kewaspadaan yang terlalu aktif dalam menjalankan kehidupan sehari-hari serta generalisasi yang berlebihan.[18]

Pada kasus Bambang dalam penelitian ini, yang berusia 27 tahun mengalami ketakutan terhadap kematian yang dipicu oleh sensasi pikiran irasional, yang tidak diharapkan seperti membaca buku tentang kematian, atau melihat orang mati. Ia mengartikan sensasi itu sebagai tanda penyakit dan menjadi cemas, dengan cara ini sebuah rantai reaksi tercipta. Bambang lalu menggenaralisasi semua hal yang seperti itu terlihat berbahaya. Perhatiannya menjadi melekat pada stimulus yang berpotensi berbahaya, membuatnya menjadi kurang mampu untuk berpikir rasional. Bambang mulai

[16] Ibnu Al-Jauzi, *Buku Saku Terapi Spiritual* (Jakarta: Zaman, 2014), hal. 92
[17] Ayub Sani Ibrahim, *Anxietas Takut Mati* (Tangerang: Jelajah Nusa, 2011), hal. 32
[18] Richard P. Halgin, *Psikologi Klinis Perspektif Klinis Pada Gangguan Psikologis* (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hal. 206

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

berpikir bahwa ia kehilangan akal dan hal tersebut membuat aktivitas yang dilakukannya menjadi buruk.

F. Metode penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang mana dalam pendekatan kualitatif data berupa deskriptif bukan data statistik dan penelitian ini bersifat holistik. Sehingga penelitian kualitatif tidak hanya berdasarkan variabel penelitian, tetapi keseluruhan situasi sosial yang diteliti meliputi aspek tempat (*place*), pelaku (*actor*), dan aktivitas (*activity*) yang berinteraksi secara sinergi.[19] Kendatipun demikian, penelitian kualitatif yang bersifat holistik, penelitian dilakukan secara alamiah (*natural setting*) terhadap objek penelitian, objek yang berkembang apa adanya dan tidak dimanipulasi oleh peneliti.[20]

Dalam penelitian kualitatif bermaksud untuk mencoba mendapatkan pemahaman yang lebih mengenai kompleksitas yang ada dalam interaksi manusia.[21] Sehingga pengamatan ini dapat secara langsung dari sumber data serta interaksi dari lingkungan sekitar.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus (*case study*), studi kasus adalah suatu serangkaian kegiatan ilmiah

[19] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2017), hal. 207

[20] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2017), hal. 8

[21] Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif,* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), hal. 192

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

yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu program, sekelompok orang, lembaga atau organisasi, untuk memperoleh pengetahuan mendalam, tentang peristiwa tersebut.[22]

Jadi dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus yang mana akan memahami situasi, kondisi dalam suatu waktu secara terperinci tanpa adanya manipulasi dengan menggunakan prosedur tertentu terhadap permasalahan pada seorang warga yang mengalami kecemasan akan kematian.

2. Subjek Penelitian

Nama	: Bambang (samaran)
Tempat/ Tanggal Lahir	: Gresik, 03 Desember 1991
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Usia	: 27 Tahun
Agama	: Islam
Status	: Menikah
Alamat	: Jl. Veteran Kusnan, No. 45 RT/RW 03/01 Sukorejo, Kec. Bungah, Kab. Gresik

3. Tahap-tahap Penelitian

   a. Tahap Pra Lapangan

      Pada tahap ini, peneliti mempersiapkan beberapa komponen untuk memasuki eksplorasi kegiatan penelitian,

[22] Mudjia Rahardjo, "Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya" (Tesis, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2017), hal. 3

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

seperti membuat surat izin kepada pihak terkait, memilih informan penelitian, mempersiapkan pedoman wawancara, map, buku dan semua yang berhubungan dengan penelitian guna untuk mendapatkan data dari lapangan yang berbentuk deskripsi.

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap ini peneliti melakukan dan memahami latar penelitian, mempersiapkan diri untuk masuk ke lapangan penelitian serta menjalin keakraban kepada konseli. Dalam tahap ini fokus yang dikerjakan oleh peneliti adalah untuk mengumpulkan data-data dari konseli dengan pendekatan wawancara serta observasi, kemudian memberikan *treatment* berupa *Rational Emotive Therapy* kepada konseli yang mengalami kecemasan akan kematian.

c. Tahap Analisis Data

Pada tahap ini, peneliti melakukan analisis dari hasil data wawancara, obeservasi serta pemberian *Rational Emotive Therapy*. Analisis yang dilakukan besifat deskriptif komparatif, artinya peneliti membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah diberi terapi.

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. Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh dalam bentuk verbal (deskripsi) bukan dalam bentuk angka.

Adapun sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu, sumber data primer dan data sekunder. Data primer adalah data atau informasi dari sumber pertama dimana sebuah data dihasilkan, biasanya disebut dengan responden, sedangkan data sekunder adalah data yang bukan dari sumber pertama atau orang lain untuk menjawab masalah yang diteliti.[23]

Demikian, dalam penelitian ini seorang warga yang mengalami kecemasan akan kematian sebagai sumber data primer, adapun sumber data sekunder diperoleh dari selain konseli untuk mendukung penelitian, seperti keluarga, buku-buku, jurnal dan hasil penelitian terdahulu yang relevan.

5. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitan kualitatif yang menjadi instrumen adalah peneliti sendiri, fungsi dari peneliti sebagai *human instrumen* yaitu menetapkan fokus penelitian, memilih informan sebagai sumber data, melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, analisis data, menafsirkan data dan membuat kesimpulan atas temuannya.[24]

---

[23] Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial Format-format Kuantitatif dan Kualitatif* (Surabaya: Airlangga University Press, 2001), hal. 129

[24] Ismail Nawai Uha, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta: CV. Dwi Putra Pustaka Jaya, 2012), hal. 196

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

Walaupun demikian peneliti sebagai instrumen juga harus divalidasi seberapa jauh peneliti kualitatif melakukan penelitian yang selanjutnya terjun ke lapangan.

Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan sebagai berikut:

a. Observasi

Untuk mempermudah mengenal lebih dalam tentang problem yang dialami oleh konseli, perlu adanya teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi (pengamatan). Observasi merupakan suatu kegiatan mencari data yang dapat digunakan untuk memberikan suatu kesimpulan atau diagnosis.[25]

Dalam observasi, peneliti menggunakan observasi Terus Terang atau Tersamar, yang mana dalam pengumpulan data peneliti menyatakan terus terang kepada sumber data, bahwa peneliti sedang melakukan penelitian. Jadi mereka yang diteliti mengetahui sejak awal sampai akhir tentang aktivitas peneliti. Tetapi dalam suatu saat peneliti juga tidak terus terang atau tersamar dalam observasi, hal ini untuk menghindari kalau suatu data yang dicari merupakan data yang masih dirahasiakan.[26]

---

[25] Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial* (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hal. 131

[26] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2017), hal. 228

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. Wawancara

Selain melakukan observasi hal yang mendukung untuk pengumpulan data adalah dengan wawancara, yang bersifat mendalam. Di mana wawancara medalam dijelaskan oleh Mc. Millan dan Scumacher yaitu tanya jawab yang terbuka untuk memperoleh data tentang maksud hati partisipan sebagaimana menggambarkan dunia mereka dan bagaimana mereka menyatakan tentang kejadian-kejadian penting dalam hidupnya[27]. Oleh karena itu peneliti menggali data melalui wawancara kepada dua sumber yaitu primer dan sumber sekunder. Sumber primer peneliti melakukan wawancara terhadap konseli yang mengalami kecemasan akan kematian. Sedangkan sumber sekunder peneliti melakukan wawancara terhadap istri konseli.

6. Teknik Anlisis Data

Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.[28] Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan dan setelah selesai di lapangan. Walaupun demikian data

[27] Ismail Nawai Uha, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta: CV. Dwi Putra Pustaka Jaya, 2012),hal. 252

[28] Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Kosada Karya, 2009), hal. 280

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

yang diperoleh sebelum memasuki lapangan, fokus penelitiannya masih bersifat sementara.[29]

Jenis penelitian ini adalah studi kasus, maka analisis yang digunakan adalah dengan teknik analisis deskriptif komparatif, yaitu setelah data terkumpul dan diolah selanjutnya melakukan analisa data dengan meggunakan analisa non statistik, tujuannya untuk membandingkan antara teori dengan proses terapi di lapangan. Dan mengetahui hasil *Rational Emotive Therapy* dalam menangani kecemasan akan kematian dengan membandingkannya antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi.

7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif data dinyatakan terpercaya atau absah apabila memiliki derajat kepercayaan (*credibility*),[30] oleh karena itu perlu kiranya untuk peneliti melakukan pemerikasaan kembali data yang sudah diperoleh dengan teknik sebagai berikut:

a. Memperpanjang Waktu

Dalam analisis subjektif tidak jarang peneliti akan merasakan keterdekatan terciptanya *trust* dari subjek peneliti itu melesat. Salah satu strategi yang dapat digunakan adalah memperpanjang waktu dalam hal berinteraksi dengan semaksimal mungkin, sehingga *trust* benar-benar dapat terwujud dan

[29] Ismail Nawai Uha, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Dwi Putra Pustaka Jaya, 2012), hal. 278

[30] Ismail Nawai Uha, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta: CV. Dwi Putra Pustaka Jaya, 2012),hal. 316

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

terhindar dari prematurnya keterdekatan antara peneliti dan konseli.[31] Hingga akhirnya memperpanjang waktu dapat mengetahui keabsahan data sampai mencapai tingkat makna. Makna adalah data dibalik yang tampak.[32] Apabila data sudah masuk kedalam derajat kepercayaan (*credibility*), maka perpanjangan waktu dapat diakhiri.

b. Ketekunan Pengamatan

Dengan ketekunan pengamatan ini, peneliti kembali melakukan cek ulang (*re-checking*) guna untuk memastikan apakah semua tahapan yang telah dilakukan sudah berjalan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan. Cek ulang bisa dengan membaca berbagai referensi, buku, jurnal maupun hasil penelitian yang terdahulu dengan temuan data dilapangan. Cek ulang dilakukan pada pertengahan perjalanan penelitian atau di akhir penelitian.

c. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Diluar dari itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data. Teknik yang banyak digunakan adalah dengan pemeriksaan

[31] Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial* (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hal. 200

[32] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2017), hal. 123

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

melalui sumber lainnya.[33] Tidak menutup kemungkinan selama proses penelitian kualitatif sudah menjalankan teknik keabsahan itu, agar lebih kredibel maka perlu kiranya peneliti melakukan pemeriksaan dari orang lain yang dekat dengan konseli.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan skripsi ini, peneliti akan mencantumkan sistematika pembahasan yang terdiri dari 5 BAB, dengan susunan sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini berisi pendahuluan yang meliputi: Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, Metode Penelitian. Didalam metode penelitian ada beberapa sub bab antara lain Pendekatan dan Jenis Penelitian, Subjek Penelitian, Tahap-tahap Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data, Teknik Anlisis Data, Teknik Keabsahan Data dan terakhir yang termasuk dalam pendahuluan adalah Sistematika Pembahasan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini berisi tentang Tinjauan Pustaka yang meliputi: *Rational Emotive Therapy* (Pengertian *Rational Emotive Therapy*, Hakikat Manusia, Teori Kepribadian, Tujuan Terapi, Peran Terapis, Tahapan-tahapan Konseling, Teknik-teknik Konseling), Kecemasan akan

[33]Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Kosada Karya, 2009), hal. 330

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

Kematian (Pengertian Kecemasan, Faktor-faktor Kecemasan, Macam-macam Kecemasan, Gejala-gejala Kecemasan) kemudian akan dijelaskan Kecemasan akan Kematian itu sendiri, dan terakhir pada bab tinjauan pustaka berisi penelitian terdahulu yang relevan.

BAB III PENYAJIAN DATA

Pada bab ini menyajikan data deskripsi umum lokasi dan objek penelitaan, berupa deskripsi gambaran lokasi, deskripsi konselor, deskripsi konseli dan deskripsi masalah konseli. Selanjutnya akan dipaparkan proses pelaksanaan dan hasil *Rational Emotive Therapy* dalam menangani kecemasan akan kematian pada seorang warga di Desa Sukorejo,Gresik.

BAB IV ANALISIS DATA

Pada bab ini menyajikan analisis data berupa pembasahan tentang seberapa krusial masalah yang dialami konseli dan *Rational Emotive Therapy*. Kemudian menganalisis hasil temuan yang diperoleh terkait proses dan hasil akhir *Rational Emotive Therapy* dalam menangani kecemasan akan kematian pada seorang warga di Desa Sukorejo Gresik.

BAB V PENUTUP

Pada Bab ini berisi kesimpulan dan saran, yang akan membahas tentang ringkasan pembahasan penelitian serta saran sebagai penyempurnaan skripsi.

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

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoretik

1. *Rational Emotive Therapy*

a. Pengertian *Rational Emotive Therapy*

Menurut pandangan Ellis *Rational Emotive Therapy* merupkan teori yang komprehensif karena menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan individu secara keseluruhan, mencakup aspek emosi, kognisi dan perilaku.[34]

Menurut Michael Neenan bahwa *Rational Emotive Therapy* adalah sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan apa yang dirasakannya dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan.[35]

Menurut Corey *Rational Emotive Therapy* berorientasi pada kognitif-tingkahlaku tindakan, dalam artian menitik beratkan berpikir, menilai, memutuskan, menganalisis dan bertindak. *Rational Emotive Therapy* juga sangat didaktik dan sangat direktif serta lebih banyak berururusan dengan dimensi-dimensi pikiran dari pada dimensi-dimensi perasaan.[36]

---

[34] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 176

[35] Stephan Palmer, *Konseling dan Psikoterapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 499

[36] Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*(Bandung: Refika Aditama, 2005), hal. 237

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

Dari pengertian *Rational Emotive Therapy* di atas, penulis menyimpulkan bahwa *Rational Emotive Therapy* merupakan terapi yang berusaha merubah cara berpikir konseli yang irasional menjadi rasional dengan cara mengkonfrontasikan konseli dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, mendebat, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional sehingga perubahan itu akan mengimplementasikan dalam bentuk perilaku atas sistem keyakinan yang telah diputuskan.

b. Hakikat Manusia

Secara umum ada dua prinsip yang mendominasi manusia, yaitu pikiran dan perasaan. *Rational Emotive Therapy* beranggapan bahwa setiap manusia normal memiliki pikiran, perasaan dan perilaku yang ketiganya berlangsung secara simultan. Pikiran mempengaruhi perasaan dan perilaku, perasaan mempengaruhi pikiran dan perilaku, dan perilaku mempengaruhi pikiran dan perasaan.[37] *Rational Emotive Therapy* memandang bahwa manusia memiliki potensi (rasional dan irasional), berpikir, merasa, berbuat, dipengaruhi oleh budaya, verbalisasi diri, dan sumber perilaku didasari oleh ide atau nilai. Karena sumber perilaku ide bukan peristiwa maka menjadi ide utama dalam teori *Rational Emotive Therapy*. Sehingga manusia

[37] Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2015), hal. 83

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

mengalami masalah atau perilaku negatif sebenarnya bersumber dari ide manusia itu sendiri.[38]

Dalam memandang hakikat manusia *Rational Emotive Therapy* memiliki asumsi tentang kebahagian dan ketidakbahagiaan dalam hubungannya dengan dinamika pikiran dan perasaan manusia. Asumsi tentang hakikat manusia dalam *Rational Emotive Therapy* adalah sebagai berikut:

1) Individu pada dasarnya unik. Memiliki kecenderungan berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir rasional dia efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir irasional akan tertekan dan tidak efektif.
2) Reaksi "emosional" seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpensi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari oleh individu.
3) Hambatan psikologis atau emosional akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional.
4) Berpikir irasinonal diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan kultur tempat dibesarkan.
5) Berpikir secara irasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan. Verbalisasi yang logis akan menunjukkan cara berpikir yang tepat, verbalisasi yang tidak logis akan menunjukkan cara berpikir yang tidak tepat.

[38] Elfi Mu'awanah & Rifa Hidayah, *Bimbingan Konseling Islami* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 113

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) Perasaan dan berpikir negatif dan penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis yang dapat diterima oleh akal yang sehat, serta menggunakan verbalisasi yang rasional.

Rational Emotive Therapy diperkenalkan pertama kalinya oleh seorang klinis yang bernama Albert Ellis pada tahun 1955. *Rational Emotive Therapy* memandang bahwa manusia dilahirkan dengan potensi baik dan buruk. Manusia memiliki kemampuan berpikir secara rasional dan irasional. Selain itu manusia juga dapat memiliki kecenderungan mempertahankan perilaku yang destruktif dan melakukan berbagai cara agar tidak terlibat dengan orang lain.[39]

Menurut Komalasari, secara khusus *Rational Emotive Therapy* berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut:

1) Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orangtua dan budayanya.
2) Manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui simbol dan bahasa. Dengan demikian, gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran irasional.

[39] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 176-177

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

3) Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (*self verbalising*) yang terus-menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri.
4) Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.
5) Pikiran dan perasaan yang negatif akan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan irasional. [40]

Menurut Ellis, ia menganggap banyak jenis problem emosi yang diakibatkan oleh irasionalitas dalam pola berpikirnya. Pola irasional ini bisa dimiliki sejak usia dini dan diperkuat oleh pribadi-pribadi signifikan dalam hidup seorang individu, selain juga dengan budaya dan lingkungan pergaulan yang lebih luas. Menurut Ellis individu dengan problem emosinya mengembangkan sistem keyakinan yang mengarah kepada verbalisasi implisit atau percakapan sendiri yang umumnya mengandung logika dan asumsi yang keliru. Simptom ini lalu bisa dilihat dari verbalisasi eksplisitnya terkait cara individu tersebut merasa dan bertindak.[41]

Selanjutnya, manusia dipandang memiliki tiga tujuan fundamental, yaitu 1) untuk bertahan hidup, 2) untuk bebas dari

[40] Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011), hal. 203
[41] Robert L. Gibson, *Bimbingan dan Konseling* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 220

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

kesakitan, dan 3) untuk mencapai kebahagiaan. Ellis memandang bahwa individu adalah hedonistik, yaitu kesenangan dan bertahap hidup adalah tujuan utama hidup. Hedonisme dapat diartikan sebagai pencarian kenikmatan dan menghindari kesakitan. Bentuk hedonisme khusus yang membutuhkan perhatian adalah penghindaraan terhadap kesakitan dan ketidaknyamanan. Dalam *Rational Emotive Therapy*, hal ini menghasilkan *Low Frustation Tolerance* (LFT). Individu memilki LFT terlihat dari pernyataan-pernyataan verbalnya seperti: ini terlalu berat, ini menakutkan ini susah dijalankan.[42]

c. Teori Kepribadian

Teori kepribadian menurut pandangan *Rational Emotive Therapy* adalah konsep dasar yang berkaitan dengan perilaku. Konsep dasar itu adalah (A) *antecedent event*, (B) *belief* dan C (*emotional consequence*), yang disebut dengan teori A, B, C.[43]

Antecedent event (A) merupakan peristiwa, berupa fakta, perilaku atau sikap orang lain.

Belief (B) adalah keyakinan, pandangan, nilai atau verbalisasi diri indivdu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan ada dua, yaitu keyakinan rasional dan keyakinan irasional. Keyakinan rasional merupakan cara berpikir yang tepat, bijaksana, masuk akal sehingga dapat produktif, sedangkan keyakinan irasional

[42]Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011), hal. 204

[43]Latipun, *PsikologiKonseling* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2015), hal. 77

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

merupakan cara berpikir yang salah, tidak masuk akal sehingga tidak produktif.

Emotional Concequence (C) adalah konsekuensi emosi sebagai akibat dari cara pandang atau meyakini sesuatu dari peristiwa (*antecedent*). Namun, konsekuensi emosional ini bukan langsung dari peristiwa (*antecedent*) melainkan disebabkan dari dua keyakinan rasional atau irasional.

Kemudian Ellis menambah (D) *Disputing* dan (E) *Effect* untuk rumus ABC diatas. (D) *Disputing* adalah penyangkalan keyakinan terhadap konseli dengan debat atau menyerang sehingga akan menghasilkan (E) *effect* atau dampak psikologis positif dari keyakinan irasional.[44]

Menurut Surya secara umum teori ABCDE dapat disajikan pada tabel sebagai berikut:[45]

Tabel 2.1
Teori ABCDE menurut Surya

	Komponen	**Proses**
A	***Activity or Action or Agent*** Hal-hal, situasi, kegiatan atau peristiwa yang mendahului atau yang menggerakkan individu (*antecedent or activiting event*)	***External event*** Kejadian luar atau sekitar individu
iB	***Irrational Beliefs***, yakni keyakinan-keyakinan irasional atau tidak layak terhaap kejadian	***Self-verbalizations***: terjadi dalam diri individu, yakni apa secara terus menerus ia katakan berhubungan A terhadap

[44] George C. Boeree, *PersonalityTheories* (Jogjakarta: Prismashopie, 2013), hal. 117
[45] Muhammad Surya, *Teori-teori Konseling* (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), hal. 14

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

rB	eksternal (A) ***Rational Beliefs***, yakni keyakinan-keyakinan yang rasional atau layak secara empirik mendukung kejadian eksternal (A).	dirinya.
iC **rC**	***Irrational Consequence***, yakni konsekuensi-konsekuensi irasional atau tidak layak yang berasal dari (A) ***Rational or reasonable Consequences***, yakni konsekuensi-konsekuensi rasional atau layak yang dianggap berasal dari (rB=keyakinan yang rasional)	***Rational Beliefs***, yakni keyakinan-keyakinan yang rasional atau yang layak dan secara empirik mendukung kerja kejadian eksternal (A)
D	***Dispute irrational Beliefs***, yakni keyakinan-keyakinan irasional dalam individu saling bertentangan (*disputing*)	***Validate or invalidate self-verbalization***: yakni suatu proses *self-verbalization* dalam diri individu, apakah valid atau tidak.
CE **BE**	***Cognitive Effect or Disputing***, yakni efek kognitif yang terjadi dari pertentangan (*disputing*) dalam keyakinan irasional. ***Behaviour Effect or Disputing***, yakni efek dalam perilaku yang terjadi dari pertentangan dalam keyakinan-keyakinan irasional diatas.	***Change self-Verbelization***, terjadinya perubahan dalam verbalisasi dari pada individu. ***Change Behaviour***, yakni terjadinya perubahan perilaku dalam individu.

d. Tujuan Terapi

Secara umum, pandangan *Rational Emotive Therapy* memfokuskan diri pada cara berpikir manusia.[46] Hal inilah yang

[46] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 180

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

dijadikan acuan bagi konselor untuk mengubah tingkah lakunya. Seluruh perilaku termasuk yang mengalami gangguan tidak ditentukan oleh kejadian-kejadian melainkan interpretasi individu terhadap kejadian.[47] Tujuan utama yang ingin dicapai dalam terapi ini adalah memperbaiki dan mengubah sikap individu dengan cara mengubah cara berpikir dan keyakinan konseli yang irasional menuju cara berpikir yang rasional, sehingga konseli dapat meningkatkan kualitas diri dan kebahagiaan hidupnya.

Murut Ellis dan Wilde dalam Bradley, ada tiga tujuan dalam pendekatan *Rational Emotive Therapy:*

1) Membantu konseli mencapai *insight* tentang *self-talk*-nya sendiri.
2) Membantu konseli mengakses pikiran, perasaan, dan perilakunya.
3) Melatih koseli tentang prinsip-prinsip *Rational Emotive Therapy* sehingga akan dapat berfungsi secara efektif di masa akan mendatang tanpa bantuan konselor.[48]

Sejalan dengan itu, menurut Surya berdasarkan pandangan dan asumsi tentang hakikat manusia dan kepribadiannya serta konsep-konsep teoritik dari *Rational Emotive Therapy* adalah sebagai berikut:

---

[47] Tristiadi Ardi Ardani, dkk. *Psikologi Klinis* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007), hal. 177

[48] Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hal. 270

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

1) Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang irasional menjadi rasional agar konseli dapat mengembangkan diri meningkatkan *self actualization*nya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif.
2) Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, dan rasa marah. Sebagai konseling dari cara berpikir keyakinan yang keliru berusah menghilangkan dengan melatih dan mengajarkan konseli untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.[49]

Dari beberapa tujuan menurut pandangan ahli, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari *Rational Emotive Therapy* adalah membantu konseli untuk menemukan dunianya dengan mengakses pikiran, perasaan dan perilaku, sehingga konseli dapat dengan mudah menerima kenyataan di luar dari dirinya.

e. PerananTerapis

Rational Emotive Therapy dalam proses konseling memposisikan terapis sebagai orang yang mampu meminimalkan hubungan yang intens terhadap konseli agar tetap dapat

[49] Mohammad Surya, *Teori-teori Konseling*(Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), hal. 15-16

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

menunjukkan penerimaan yang positif. Tugas yang paling utama adalah bagaimana konseli dapat memahami dan mengubah diri sehingga terapis bertindak aktif dan direktif. Misi seorang terapis untuk mengubah keyakinan-keyakinan irasional yang sudah mengakar butuh waktu yang intens dan aktif dalam mendengarkan pernyataan-pernyataan konseli serta menunjukkan empatinya.[50]

Untuk mencapai tujuan konseling sebagaimana yang dikemukakan di atas konselor *Rational Emotive Therapy* memiliki peran yang sangat penting. Peran konselor adalah sebagai berikut.

1) Konselor lebih edukatif directif kepada konseli yaitu dengan banyak memberikan cerita dan penjelasan, khususnya pada tahap awal.
2) Mengonfrontasikan masalah konseli secara langsung.
3) Menggunakan pendekatan yang dapat memberikan semangat konseli dan memperbaiki cara berfikir konseli, kemudian memperbaiki mereka untuk dapat mendidik dirinya sendiri.
4) Dengan gigih dan berulang-ulang dalam menekankan bahwa ide irasional itulah yang menyebabkan hambatan emosional pada konseli. Menyerukan kepada konseli menggunakan kemampuan rasional dari pada emosinya.

[50] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 179

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) Menggunakan pendekatan didaktik dan filosofis.
6) Menggunakan humor sebagai jalan mengonfrontasikan berpikir secara irasional.[51]

Selain harus memiliki kemampuan dalam pendekatan terhadap konseli, terapis dalam peranan *Rational Emotive Therapy* diharapkan memiliki kemampuan berbahasa yang baik karena banyak didominasi oleh teknik-teknik yang menggunakan pengolahan verbal. Kemudian, secara umum konselor harus memiliki keterampilan untuk membangun hubungan konseling. Adapun keterampilan konseling yang harus dimiliki konselor yang akan menggunakan pendekaan *Rational Emotive Therapy*, adalah sebagai beriktu:

1) Empati (*empathy*)
2) Menghargai (*respect*)
3) Ketulusan (*genuineness*)
4) Kekongkritan (*concreteness*)
5) Konfrontasi (*confrontation*)[52]

f. Tahap-tahap Konseling

Rational Emotive Therapy mengangagap bahwa manusia hakikatnya adalah korban dari pola pikirnya sendiri yang tidak rasional dan tidak benar. untuk memungkinkan hal ini, konselor perlu memahami terlebih dahulu dunia konseli, perilaku konseli

[51] Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2005), hal. 103
[52] Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011), hal. 214

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

dari sudut konseli itu sendiri, memahami perilaku konseli yang tidak rasional tanpa terlibat perilaku tersebut sehingga memungkinkan konselor dapat mendorong konseli agar menghentikan cara berpikir yang tidak rasional. Untuk melakukan hal ini, ada tiga tahapan, yaitu:

Tahapan pertama, konselor menunjukkan bahwa cara berpikir konseli tidak logis, kemudian membantu memahami bagaimana dan mengapa konseli sampai pada cara berpikir seperti itu, menunjukkan pula hubungan antara pikiran tidak logis dengan perasaan tidak bahagia atau dengan gangguan emosi yang dialaminya. Konseli harus mengetahui kayakinan rasional dan irasional.

Tahapan kedua, menunjukkan kepada konseli bahwa konseli mempertahankan perilakunya yang tergangu karena konseli meneruskan cara berpikir yag tidak logis. Cara berpikir yang tidak logis inilah yang menyebabkan masih adanya gangguan sebagaimana yang dirasakan dan bukan dari kejadian atau pengalaman yang lalu.

Tahapan ketiga, bertujuan untuk mengubah cara berpikir konseli dengan membuang cara berpikir yang tidak logis. Konselor mempergunakan teknik langsung untuk membantu konseli membuang pikiran-pikiran tidak logis, tidak rasional dan

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

menggantinya dengan pikiran logis, yang rasional dalam hal ini dibutuhkan peran aktif dari konselor.[53]

Selain itu tahapan yang ditujukan dalam *Rational Emotive Therapy* ditujukan terhadap aspek yang lebih jauh lagi, tidak hanya menghadapi proses berpikir yang tidak logis terhadap hal-hal yang khusus, melainkan terhadap hal-hal yang lebih luas lagi yang menyangkut kehidupan sehari-hari.

g. Teknik-teknik Konseling

Rational Emotive Therapy menggunakan berbagai teknik yang disesuaikan dengan kondisi konseli, berikut ini akan dikemukakan beberapa macam teknik.[54]

1) Teknik *assertive training*, yaitu teknik yang digunakan untuk melatih mendorong dan membiasakan konseli untuk secara terus menerus menyesuaikan dirinya dengan perilaku tertentu yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri dari konseli.
2) Teknik *dispute cognitive* yaitu teknik yang digunakan untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui *philosofical persuation, didactic, presentation, socratic dialogue*, *vicarious experiences* dan sebagai ekspresi verbal lainnya.
3) Teknik sosiodrama, yang digunakan untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan

[53] Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: Libri, 2012) hal. 236
[54] Mohammad Surya, *Teori-teori Konseling* (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), hal. 18

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

negatif) melalui suatu suasana yang didramatisasikan sedemikian rupa sehingga konseli dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan ataupun melalui gerakan gerakan dramatis.

4) Teknik *self-modeling* atau "diri sebagai model", yakni teknik yang digunakan untuk meminta konseli agar berjanji atau mengadakan komitmen dengan konselor untuk menghilangkan perasaan atau perilaku tertentu. Dalam *self-modeling* konseli diminta untuk tetap setia pada janjinya dan secara terus menerus menghindarkan dirinya dari perilaku negatif.
5) Teknik imitasi, yakni teknik yang digunakan dimana konseli diminta untuk menirukan secara terus-menerus suatu model perilaku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan perilakunya sendiri yang negatif.

Selain itu Wills dalam Namora menyebutkan beberapa teknik *Rational Emotive Therapy* lainnya antara lain:

1) Teknik *reinforcement*

Menurut Skiner *reinforcement* adalah suatu rangsangan (stimulus) yang memperkuat atau mendorong suatu respon

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

(tingkah laku tertentu). *Reinforcement* ini berbentuk reward (ganjaran, hadiah atau imbalan).[55]

2) *Relaxation*

McKay menjelaskan bahwa teknik ini merupakan alat yan dikembangkan untuk menurunkan kecemasan dengan menggantikan kecemasan tersebut melalui respon alternatif yang berlawanan.[56]

3) *Self control*, yaitu konseli diajarkan cara-cara mengendalikan diri dan menahan emosi.

4) Diskusi

Menurut Suparman diskusi merupakan suatu metode atau cara mengajar dengan cara memecahkan masalah yang dihadapi, baik atau lebih, di mana setiap peserta diskusi berhak mengajukan argumentasinya.[57]

5) Simulasi, yaitu melalui bermain peran antara konselor dan konseli.

6) Bibliografi, yaitu dengan memberikan bahan bacaan tentang orang-orang yang mengalami masalah yang hampir sama dengan konseli dan akhirnya dapat mengatasi masalahnya.

---

[55] Yuli Setiowati, Penggunaan Konseling Teknik Reinforcement Positif dalam Meningkatkan Sikap dan Kebiasaan Belajar pada Siswa Kelas VIII di MTs Pelita Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2015/2016. Skripsi, Universitas Lampung, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, 2017, hal. 35

[56] Tristiadi Ardi Ardani, dkk. *Psikologi Klinis* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007), hal. 168

[57] Tri Puji Prianto, Metode Diskusi Macromedia Flash untuk Meningkatkan Hasil Belajar Alat Ukur Mekanik, Jurnal Taman Vokasi, Vol. 5, No. I, Juni, 2017, hal. 33

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

Atau bahan bacaan yang dapat meningkatkan cara berpikir konseli agar lebih rasional.[58]

Pada dasarnya, *Rational Emotive Therapy* tidak membatasi diri dari satu jenis teori tunggal. Konselor dibebaskan untuk menggunakan lebih dari satu teori (pendekatan eklektik). Hal ini berdasarkan anggapan bahwa konseli dapat mengalami perubahan melalui berbagai macam cara seperti: belajar dari pengalaman sendiri, orang lain, menonton film dan berpikir serta meditasi.

Teknik *Rational Emotive Therapy* yang paling utama adalah mengajarkan secara aktif direktif. Lebih dari itu *Rational Emotive Therapy* juga menekankan proses deduktif yang mengacu pada aspek kognitif. Dalam keadaan ini, konselor lebih terlihat bertindak sebagai guru dibandingkan fasilitator bagi konseli.

Untuk memudahkan konselor dalam pelaksanaan konseling dengan *Rational Emotive Therapy* dan banyaknya teknik di atas, peneliti hanya menggunakan dua teknik, yaitu *dispute cognitive* dan relaksasi.

[58] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 182

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

1) *Dispute Cognitive*,

Pada teknik ini konselor meengimplemantasikan *dispute cognitive* dengan cara mendebat, mengklarifikasi. Cara itu dilakukan kepada konseli dengan membuka pertanyaan yang meliputi pertanyaan-pertanyaan untuk melakukan *dispute logis, reality testing* dan *programatic disputation*.

2) Ralaksasi

Pada teknik ini konselor mengimplementasikan relaksasi sebagai teknik yang membantu dan menuntun konseli untuk mengurangi dan melatih tingkat kecemasan pada diri konseli, selain itu teknik ini juga dapat membantu menurunkan kecemasan dengan menggantikan kecemasan melalui respon alternatif yang berlawanan.

2. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Cemas memiliki arti tidak tentram di hati (karena khawatir, takut) hati merasa gelisah (takut, khawatir).[59] Kecemasan merupakan suatu kondisi seseorang yang mempunyai perasaan takut mendalam dan firasat akan datangnya malapetaka sebagai hasil munculnya perasaan kenangan, keinginan, dan pengalaman yang terdesak dipermalukan kesadaran.[60]

[59] http://kbbi.co.id/arti-kata/cemas diakses Rabu, 04 April 2018

[60]Dewa Ketut Sukardi, *Kamus Istilah Bimbingan dan Penyuluhan*(Surabaya: Usaha Nasional, 1993), hal. 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

Pada dasarnya kecemasan merupakan hal yang wajar dan pernah dialami oleh manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya.[61]

Freud mendefiniskan kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan bahaya.[62]

Menurut Greist, bahwa kecemasan adalah suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa harus dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.[63]

Menurut Darajat kecemasan adalah keadaan yang umum, timbul terjadi ketika pertentangan antara dorongan dan usaha individu untuk menyesuaikan diri.[64]

---

[61] Amriana, "Konseling Krisis dengan Pendekatan Konseling Realitas untuk Menurunkan Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual, Penelitian Single Subject di Pusat Pelayanan Terpadu Provinsi Jawa Timur", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam,* 1 (2015),hal. 9

[62] Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, *Manajeman Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 49

[63] Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer* (Malang: UIN Malang Press, 2009), hal. 168

[64] Zakiyah Darajat, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga dan Masyrakat* (Jakarta: Bulan Bintang, 1997), hal. 26

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

Pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan takut yang mendalam dan firasat akan datangnya malapetaka, serta tidak mampu mengendalikan pikiran buruk yang dapat diamati melalui reaksi-reaksi secara fisik maupun psikis.

b. Faktor-faktor Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Savitri Ramaiah ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu:

1) Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berpikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu tersebut merasa tidak aman dan nyaman terhadap lingkungan.

2) Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi apabila individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

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

3) Sebab-sebab fisik

Pikiran tubuh merupakan satu kesatuan yang tidak dipisahkan. Pikiran dan tubuh saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbunya kecemasan.[65]

Menurut Darajat mengemukakan ada beberapa penyebab dari kecemasan, yaitu:

1) Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran.
2) Cemas karena merasa dosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.
3) Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang kadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.[66]

---

[65] Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya* (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), hal. 11

[66] Zakiyah Darajat, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga dan Masyrakat* (Jakarta: Bulan Bintang, 1997), hal. 29

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. Macam-macam Kecemasan

Menurut Lazarus kecemasan sebagai bentuk respon dibagi menjadi dua, yaitu:

1) *State anxiety*, kecemasan yang timbul jika individu dihadapkan pada situasi-situasi tertentu yang menyebabkan individu mengalami kecemasan dan gejalanya akan selalu tampak selama situasi itu ada.
2) *Trait anxiety*, yaitu kecemasan yang timbul sebagai suatu keadaan yang menetap pada individu, dengan demikian kecemasan ini berhubungan dengan kepribadian seseorang. Kecemasan ini mempunyai arti negatif yaitu kecenderungan untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai situasi, oleh karena itu kecemasan ini dianggap sebagai gejala atau keadaan yang menunnjukkan adanya kesulitan seseorang dalam proses penyesuaian diri.

Sedangkan menurut Frued kecemasan dibagi menjadi tiga, yaitu:

1) Kecemasan neurosis, adalah rasa takut akibat bahaya yang tidak diketahui. perasaan itu sebenarnya berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan-dorongan id.
2) Kecemasan moral, berakar dari konflik antara ego dan superego. Ketika anak membangun superego biasanya di usia lima tahun atau enam tahun mereka mengalami kecemasan

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

yang tumbuh dari konflik antara kebutuhan realistis dan perintah superego.

3) Kecemasan realistis, terkait erat dengan rasa takut. Kecemasan ini didefinisikan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup bahaya itu sendiri.[67]

d. Gejala kecemasan

Darajat dalam Nugraheni mengklasifikasikan gejala kecemasan sebagai berikut:

1) Gejala fisik (fisiologis), yaitu kecemasan yang sudah memengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik, terutama pada fungsi sistem saraf. Ciri-cirinya ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, detak jantung cepat, keringat bercucuran, tekanan darah meningkat, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, nafas sesak.
2) Gejala mental (psikologi), yaitu kecemasan sebagai gejala-gejala kejiawaan. Ciri-cirinya: takut, tegang, bingung, khawatir, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak berdaya, rendah diri, tindak tentram, ingin lari dari kenyataan hidup, perubahan emosi, turunnya kepercayaan diri, tidak ada motivasi.[68]

---

[67] Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian* (Jakarata: Salemba Humanika, 2014), hal. 38-39

[68] Septiyani Dwi Nugraheni, *Hubungan Antara Kecerdasan Ruhaniah dengan Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lanjut Usia* (Mei. 2005), hal 23-24

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

3. Kecemasan akan Kematian

Kematian adalah terminal akhir hidup manusia di dunia. Kematian akan selalau datang menjemput dengan tiba-tiba, tidak mengenal waktu dan merenggut kebahagiaan yang telah dicapai di dunia. Kematian merupakan pemisah jiwa dan raga, bukan hanya melepas jiwa dan raga, tetapi juga melepas apa yang telah dimiliki dan diraih manusia semasa hidup di dunia.

Kematian bagi sebagain besar manusia merupakan salah satu hal yang sangat ditakuti, karena segala hal yang berkaitan dengan hal itu sebisa mungkin dihindari.[69] Keengganan untuk membicarakan kematian bagi sebagian besar manusia salah satunya adalah karena munculnya anggapan yang menakutkan tantang situasi setelah mati. Ketakutan biasanya berhubungan dengan rasa cemas yang muncul sebagai reaksi kekhawatiran akan tertimpa sesuatu yang menghancurkan, membahayakan dan menyakitkan. Keengganan seseorang untuk tidak membicarakan hal kematian adalah tidak mempersiapkan kehidupan di dunia dengan sebaik mungkin. Sehingga ketidaksiapan mengakibatkan dampak terhadap rasa cemas yang berkepanjangan.

Begitu pula kecemasan akan kematian, dikala seseorang membayangkan kematian maka terpikir adalah ketakutan,

[69] Zida Nusrotina, "Mujahadah Sebagai Terapi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lanjut Usia di Majelis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta"(Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017), hal. 43

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

ketidaksiapan sehingga akan mereaksi pada fisik maupun psikis. Reaksi itu bisa saja menjadi hal yang tidak wajar, itulah yang disebut kecemasan.

Kecemasan adalah suatu kondisi emosi yang tidak menyenangkan di mana individu merasa tidak nyaman, tegang, gelisah, dan bingung, perasaan cemas yang dialami dapat menggangu individu dalam kegiatan sehari-hari. Salah satu bentuk kecemasan menurut Tillich dalam Nugreheni adalah *the anxiety of fate and death* atau *ontic anxiety* yaitu kecemasan akan nasib dan kematian. Kematian merupakan suatu kenyataan yang akan datang kapan saja dan terhadap semua makhluk yang ada di dunia ini tanpa kecuali satu makhluk pun mampu menolaknya.

Templer mendefinisikan kecemasan akan kematian sebagai suatu kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang dialami seseorang manakala memikirkan kematian, karena keadaan tidak jelas yang menyertai kematian.

Kastenbaun dan Aisenberg dalam Yuliana menyatakan bahwa kecemasan akan kematian terbagi dalam tiga dimensi:

1) Kecemasan akan proses menuju kematian (*fear of dying*). Kecemasan ini dibagi menjadi dua bagian, yaitu kecemasan akan penderitaan dan hilangnya harga diri (martabat). Individu merasa cemas akan kemungkinan penderitaan yang akan dialami menjelang kematian. Selain cemas akan penderitaan fisik yang

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

dialami, inidividu juga takut bahwa integritasnya akan terpecah selama proses menuju kematian. Ia akan mejadi tergantung pada orang lain untuk memenuhi semua kebutuhannya, sehingga martabat harga dirinya meras terancam.

2) Kecemasan akan kehidupan sesudah kematian (*fear of efterlife*). Kecemasan akan apa yang terjadi setelah kematian dapat meluputi ketidaksiapan dan akan datang hukum serta penolakan yang akan dialami. Individu takut bahwa ia harus membayar semua dosa dan pelanggaran yang telah dilakukan di masa lalu.
3) Kecemasan akan kemusnahan diri (*fear of ectinction*). Hal ini merupakan dasar dari kecemasan akan kematian. Merupakan hal yang sulit bagi individu untuk merasakan atau berpikir mengenai kemungkinan bahwa dirinya suatu saat musnah ke dalam suatu keadaan "tidak ada".[70]
4) Rational Emotive Therapy dalam Menangani Kecemasan akan Kematian

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehesif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.[71] Kecemasan merupakan gangguan psikologis

[70] Yuliana, *Menghadapi Kecemasan Terhadap Kematian Pada Pasien Sakit Parah Melalui Konseling Kelompok* (Malang: Psychology Forum UMM, 2015), hal. 459
[71] Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3* (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), hal. 139-142

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

yang ditandai dengan ketegangan motorik, hiperaktivitas dan ketakutan dalam bentuk pikiran dan harapan.[72]

Orang dengan gangguan kecemasan seringkali berjuang keras dengan kecemasan yang sulit untuk dikendalikan. Usaha mereka untuk mengendalikan kekhawatiran biasanya mengalami kegagalan dan mereka menderita sejumlah simtom, baik fisik maupun psikologis yang memengaruhi aspek sosial, pekerjaan, dan fungsi kehidupan secara umum. Secara psikologis kecemasan dalam sudut pandang kognitif adalah disebabkan tumbuh dari pikiran dan keyakinan yang tidak sesuai dan tidak akurat mengenai lingkunag dalam dunia seseorang.[73]

Kecemasan adalah reaksi yang wajar ketika seseorang dalam keadan stres, namun bisa saja terjadi reaksi yang berlebihan dan termasuk dalam kategori penyimpangan atau gangguan. Salah satu bentuk kecemasan menurut Tillich dalam Nugrehi adalah *the anxiety of fate and date* atau *ontic anxiety* yaitu kecemasan akan nasib dan kematian. Kecemasan akan kematian yaitu sebagai bentuk yang tidak menyenangkan yang dialami seseorang manakala memikirkan kematian, karena keadaan tidak jelas yag meyertai kematian, sehingga respon yang dimunculkan beraneka ragam baik fisik maupun psikis.

[72] Laura A. King, *Psikologi Umum* (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hal. 301
[73] Richard P. Halgin, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hal. 213

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

Rational Emotive Therapy memiliki asumsi dasar bahwa individu mengembangkan gangguan psikologis karena kepercayaan mereka, terutama kepercayaan yang bersifat tidak rasional.[74] Pendekatan ini berupaya membantu seseorang menjadi lebih realistis, rasional dan logis.

Pada konseptualisasi *Rational Emotive Therapy* manusia perlu belajar untuk menerima dirinya sendiri dengan kekurangannya, kecemasan bersumber pada pengulangan-pengulangan internal dan generalisasi yang berlebihan. Dalam *Rational Emotive Therapy* kecemasan semacam itu tidak berguna dan dapat mencelakai emosional pada diri individu serta tingkah laku individu.

Berdasarkan dengan teori di atas, peneliti berpendapat bahwa *Rational Emotive Therapy* dalam menangani kecemasan akan kematian berupaya sebagai pendekatan yang membantu merubah cara berpikir rasional terhadap kematian dan menurunkan hirarki kecemasan akan kematian.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Relevansi penelitian terdahulu merupakan pendukung suatu kajian secara ilmiah sehingga dapat manjadikan penelitian sekarang kuat dalam bidang keilmuan. Berikut adalah beberapa karya penelitian yang memiliki relevansi dari penelitian yang berjudul ***Rational Emotive***

[74] Laura A. King, *Psikologi Umum* (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hal. 369

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

Therapy **dalam Menangani Kecemasan Akan Kematian pada Seorang Warga di Desa Sukorejo Gresik,** diantaranya:

1. Naimatul Mardiyah penelitian yang dilakukan pada tahun 2018 dengan judul Penerapan *Qur'anic Healing* Dalam Mengatasi Kecemasan akan Kematian pada Seorang Lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali. Peneliti menjelaskan dalam penanganannya tentang seorang lansia yang cemas akan kematian di panti Werdha merupakan perhatian terhadap psikis lansia untuk memberikan ketenanagan dan kesejahteraan. Penelitan dilakukan dengan metode kualitatif deskriptif komparatif. Dengan hasil yang cukup berhasil dengan menggunakan *Qur'anic Healing*. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah untuk merubah *Belief Irrasional* yang ada pada konseli. Sedangkan perbedaannya adalah peneliti menggunakan pendekatan *Rational Emotive Therapy* serta konseling secara kuratif.
2. Farihatur Rif'ah penelitian yang dilakukan pada tahun 2017 yang berjudul *Rational Emotive Therapy* dalam Menangani *Negative Thinking* Seorang Anak Terhadap Ibu Tirinya di Desa Tlogo Pojok. penelitian ini menjelaskan tentang seorang anak yang memiliki pikiran yang negatif terhadap ibu tirinya dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy*. Penelitian dilakukan dengan metode kualitaif deskriptif. Adapun hasil dari penelitian setelah melakukan konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* cukup berhasil 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

prosentase 75 %. Persamaan penelitian yang peneliti lakukan adalah proses konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* dalam merubah cara berpikir konseli terhadap sesuatu. Selanjutnya adapun perbedaan dalam penelitian yang peneliti lakukan adalah bentuk permasalahan yang diangkat.

3. Rahmat Hidayat pada tahun 2018 dengan judul Pola Komunikasi Konseling Islam oleh KH Muhammad Imam Syairozi Tentang kesiapan Menghadapi Kematian. Fokus penelitian ini adalah tentang bagaimana pola komunikasi konseling Islam oleh KH Muhammad Syairozi tentang kesiapan menghadapi kematian. Penelitian ini menggunkan metode kualitatif deskriptif dengan memperoleh data yang diambil dari analisis ceramah yang terdapat dalam rekaman video, kemudian dideskripsikan dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Persamaan dalam penelitian yang peneliti lakukan adalah tentang fokus persiapan menghadapi kematian pada variabel Y (variabel terikat). Perbedaan dari penelitian ini adalah data yang diperoleh dari video ceramah sedangkan peneliti dari subjek konseli yang memiliki kecemasan akan kematian. Kemudian pendekatan yang digunakan adalah Pola Komunikasi Konseling Islam sebagai langkah preventif dalam sebuah penelitian.

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

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum

1. Gambaran Lokasi Penelitian

   a. Profil Desa

Desa Sukorejo terletak di sebelah timur ibu kota kecamatan Bungah dan sebelah utara aliran sungai Solo atau Bengawan Solo dengan iklim lima bulan musim hujan. Desa Sukorejo terletak di ketinggian 3 meter dengan laras bentang wilayahnya darat. Nama desa Sukorejo mempuyai arti *Suko* (seneng) *Rejo* (rame) makna dari *sukorejo* adalah *seneng* dengan keramaian atau dengan kemajuan yang dahulunya *delek* dan keterbelakangan sesuai dengan nama desa yang lama yaitu Lemah Delik pada masa pemerintaan kepala desa bapak H. Munir desa Lemah Delik diganti menjadi desa Sukorejo karena desa Lemah Delik ada dua wilayah yaitu Kerek dan Palemaan yang mempunyai dua faham yang berbeda, sehingga sering terjadi perselisisan yang tak kunjung selesai maka pemerintahan desa menyatukan dua wilayah tersebut Kerek dan Palemaan menjadi satu wilayah yang sering terkenal dengan nama desa Sukorejo dan perudahan desa Sukorejo direstui oleh KH. Soleh Mustofa selaku sesepuh dan kiayi di wilayah Bungah.

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. Keadaan Geografis Desa Sukorejo Gresik

Luas wilayah Desa Sukorejo Gresik menurut Desa/ Kelurahan tahun 2017 adalah seluas 0,78 $Km^{2.}$ Adapun luas tanah yang terbentang sepanjang Desa Sukorejo dibagi sebagai berikut:

1) Tanah Sawah : 19,03 Ha
2) Tanah Tambak : -
3) Tanah Kering : 31,83 Ha
4) Pekaranagan : 5,77 Ha
5) Hutan Negara : -
6) Lain-lain : 21,55 Ha

c. Penduduk dan Tenaga Kerja

Menurut data profil Desa Sukorejo sesuai dengan Badan Pusat Statistik pada Tahun 2017, jumlah penduduk adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1
Jumlah Penduduk Desa Sukorejo Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Laki-laki	1.297 Jiwa
2	Perempuan	1.259 Jiwa
Jumlah		**2.556 Jiwa**

Tabel 3.2
Jumlah Penduduk Menurut Pemeluk Agama di Desa Sukorejo

No	Agama	Jumlah

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

1	Islam	2.556 Jiwa
2	Katolik	-
3	Protestan	-
4	Hindu	-
5	Budha	-
Jumlah		**2.256 Jiwa**

Tabel 3.3
Jumlah Penduduk Desa Sukorejo Menurut Kelompok Umur

No	Kelompok Umur	Jumlah
1	0-4 Tahun	252 Jiwa
2	5-9 Tahun	234 Jiwa
3	10-14 Tahun	228 Jiwa
4	15-19 Tahun	191 Jiwa
5	20-24 Tahun	179 Jiwa
6	25-39 Tahun	658 Jiwa
7	40-59 Tahun	639 Jiwa
8	>60 Tahun	175 Jiwa
Jumlah		**2.556 Jiwa**

Tabel 3.4
Jumlah Penduduk yang Bekerja Menurut Desa Sukorejo Gresik

No	Jenis Pekerjaan	Jumlah
1	Pertanian	150 Jiwa

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

2	Industri	65 Jiwa
3	Konstruksi	-
4	Perdagangan	85 Jiwa
5	Angkutan	68 Jiwa
6	Jasa	61 Jiwa
7	Lainnya	80 Jiwa

d. Keadaan Pendidikan Desa Sukorejo Gresik

Tabel 3.5
Sarana Pendidikan Desa Sukorejo Gresik

No	Jumlah Pendidikan	Negeri	Swasta
1	TK	-	1
2	SD	1 buah	
3	SLP	-	
4	SLA	-	
Jumlah		**1 buah**	**1**

e. Keadaan Sosial Keagamaan Desa Sukorejo Gresik

Table 3.6
Sarana Tempat Peribadatan Menurut Desa Sukorejo Gresik

No	Tempat Ibadah	Jumlah
1	Masjid	1 buah
2	Surau/ Langgar	4 buah

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

3	Gereja	-
4	Pura	-
5	Vihara	-
Jumlah		**5 buah**

2. Deskripsi Konselor

Konselor adalah pihak yang mambantu konseli dalam proses konseling. Sebagai pihak yang membantu tentu konselor harus memahami dasar dan teknik-teknik konseling. Selain itu, konselor juga bertindak untuk mendampingi konseli dan memberi arahan-arahan nasehat kepada konseli sampai mampu mengatasi dan menyelesaikan masalah pada diri konseli. Adapun data diri konselor sebagai berikut:

a. Data Konselor

Nama	:	Ahmad Rifai Sinaga
NIM	:	B53214014
Jurusan	:	Bimbingan Konseling Islam
Jenis Kelamin	:	Laki-laki
Tempat/ Tanggal Lahir	:	Sumberjo, 05 Mei 1996
Usia	:	22 Tahun
Agama	:	Islam
Alamat Asal	:	Jl. Besar Marjanji, Dsn III, No. 96, Kec. Sipispis, Kab. Serdang

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

		Bedagai, Sumatera Utara
Alamt Domisili	:	Jl. Jemur Wonosari Gg. IAIN, No. 33 Surabaya

b. Pengalaman Konselor

Pada bulan Oktober-November tahun 2017 Konselor mendampingi tiga anak di LPA (Lembaga Perlindungan Anak) Jawa Timur. Dalam hal ini pendampingan yang dilakukan merupakan tugas PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) yang diselenggarakan oleh Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya bekerjasama dengan instansi tersebut, waktu pendampingan kurang lebih selama 2 bulan. Adapun permasalahan yang didampingi bermacam-macam, seperti eksploitasi anak, kekerasan seksual dan kekerasan terhadap rumah tangga. Selain mendampingi, konselor juga belajar banyak tentang proses konseling yang ada di LPA.

Pada pertengahan Juli 2017 Konselor menerapi 11 konseli dengan metode yang diberikan yaitu SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Teqhnique*) di Pondok Pesantren Modern Darul Hikmah. Adapun salah satu tujuannya adalah untuk membantu beberapa santri yang mengalami permasalahan. Bentuk permasalahannya pun berbeda-beda, seperti fobia dengan sapu

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

ijok, takut dengan kegelapan, fobia dengan minyak kayu putih sampai takut pada kucing.

c. Riwayat Pendidikan Konselor

Tabel 3.7
Riwayat Pendidikan

No	Pendidikan	Nama Lembaga	Alamat	Tahun
1	SD (Sekolah Dasar)	SDN 102117 Gunung Pamela	Jl. Besar Marjanji, Dsn III, No. 96, Kec. Sipispis, Kab. Serdang Bedagai, Sumatera Utara	2002-2009
2	MTs (Madrasah Tsanawiyah)	PPMDH TPI (Pondok Pesantren Modern darul Hikmah Taman Penddidikan Islam)	Jl. Pelajar, No. 44. Medan, Sumatera Utara	2009-2011
3	MA (Madrasah Aliyah)	PPMDH TPI (Pondok Pesantren Modern darul Hikmah Taman Penddidikan Islam)	Jl. Pelajar, No. 44. Medan, Sumatera Utara	2011-2014
4	Pesantren	Pesantren Mahasiswa	Jl. Ahmad Yani No.	2014-2015

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

		UIN Sunan Ampel	117, Kampus UIN Sunan Ampel Surabaya	
5	Perguruan Tinggi	UIN Sunan Ampel Surabaya	Jl. Ahmad Yani, No. 117 Surabaya	2014-sekarang

3. Deskripsi Konseli

Konseli adalah orang yang mengalami suatu permasalahan pada dirinya. Sebagai orang yang mengalami suatu masalah, terkadang konseli tidak mampu untuk menyelesaikannya sendiri sehingga perlu adanya mediator atau orang yang mampu menyelesaikan masalah pada diri konseli. Keterangan konseli dalam hal ini akan dijelaskan sebagaimana berikut:

a. Data Konseli

Nama	:	Bambang (samaran)
Tempat, Tanggal Lahir	:	Gresik, 03 Desember 1991
Jenis Kelamin	:	Laki-laki
Usia	:	27 Tahun
Agama	:	Islam
Suku Bangsa	:	Jawa
Pendidikan Terakhir	:	S1 UIN Sunan Ampel
Pekerjaan		Wirausaha (Pola Songkok Nasional milik pribadi)

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

Status	:	Menikah
Anak	:	Anak Pertama (1)
Hobi	:	Bermain Gitar
Alamat	:	Jl. Veteran Kusnan, No. 45 RT/RW 03/01 Sukorejo, Kec, Bungah, Kab. Gresik

b. Latar Belakang Pendidikan

Konseli pernah mengenyam pendidikan dimulai sejak Taman Kanak-kanak sampai ke perguruan tinggi. Selama 13 tahun konseli telah merasakan pendidikan formal, diberbagai instansi. Mulai sejak MI (Madrasah Ibtida'yah) atau Sekolah Dasar sampai pada jenjang Perguruan Tinggi.

Konseli menyelesaikan pendidikan perguruan tingginya pada tahun 2017. Semasa kuliahnya konseli aktif di salah satu UKM kampus, tepatnya adalah UKM Musik, dan sesuai dengan passion yang dimiliki konseli. Selama konseli berkecimpung di dunia musik, ia tidak lepas dari pertemanan yang ada di UKM nya. Bahkan konseli pernah menjabat sebagai ketua dari UKM tersebut.

c. Latar Belakang Keluarga

Konseli adalah anak dari tiga bersaudara dan memiliki dua adik laki-laki. Dari ketiga saudara konseli adalah orang yang sudah menikah. Konseli dengan istrinya hidup berkeluarga dengan adik-adik dan kedua orang tua, mereka tinggal di dalam

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

satu rumah yang besar berukuran sekitar kurang lebih 10 X 8, dengan rumah tingkat dua. Segala aktivitas keluarga berjalan dengan harmonis. Salah satu alasan konseli menetap satu rumah dengan adik dan orang tuanya, karena sebagai penerus pengrajin pola songkok usaha milik orang tua sendiri.

d. Latar Belakang Ekonomi

Apabila melihat kondisi ekonomi, konseli tergolong dalam masyarakat menengah ke atas. Ayah dan ibu konseli memiliki wirausaha pengrajin pola songkok miliknya sendiri. Karena desa Sukorejo tempat ia dibesarkan dahulu penghasilannya dari laut juga terkenal dengan pengrajin songkoknya, dilingkungan sekitar rumah konseli salah satunya. Namun, usaha yang masih bertahan sampai sekarang yang di daerah rumahnya hanya milik konseli dan ia yang meneruskan pekerjaan rintisan orangtuanya. Selain bekerja sebagai pengrajin pola songkok, konseli juga membantu ibunya menjaga kedai jajanan sebagai kerja sampingan. Dari sinilah keluarga konseli bisa mensykuri rezeki yang telah Allah berikan.

e. Latar Belakang Keagamaan

Konseli termasuk orang yang taat dan rajin beramal ibadah, maka tidak heran selama kurang lebih 13 tahun menuntut ilmu di instansi yang memiliki keagamaan yang kuat. Namun perkembangan seorang konseli dari masa ke masa semakin tidak

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

baik. Dari pengalaman kuliahnya, konseli termasuk orang yang melanggar aturan, dari pengakuan konseli bahwa ia pernah merasakan dunia yang kelam seperti meminum-minuman keras. Akan tetapi setelah menikah, konseli mulai menjauhkan diri dari perbuatan mungkar.

f. Deskripsi Masalalah Konseli

Masalah adalah kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Masalah dapat membebani pikiran, perasaan dan tingkah laku dalam kehidupan individu. Terkadang individu berusaha dan sukarela datang untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya dengan meminta suatau bantuan kepada orang lain, namun terkadang ada individu menutup dirinya dan tidak mau serta merasa mampu untuk menyelesaikannya sendiri, namun akhirnya tindakan itu kurang merasakan kepuasan tersendiri, sehingga dapat menghasilkan keputusan yang tidak benar. Seperti Bambang yang memiliki suatu permasalahan dalam dirinya, yaitu takut akan kematian. Namun, Bambang merasa di dalam dirinya ada yang tidak beres dan meminta suatu bantuan kepada konselor.

Bambang (nama samaran) seorang pria yang berumur 27 tahun, telah menyelesaikan studinya pada tahun 2017. Sekarang ia sudah berumahtangga pasca menyelesaikan strata satunya di kampus ternama kota Surabaya. Selain sebagai seorang suami ia tidak lepas dengan tanggung jawabnya untuk menafkahi istrinya

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

dan ia bekerja sebagai wirausahawan milik kedua orang tuanya. Pekerjaan itu sudah ada sejak ia masih kecil dan sekarang Bambang meneruskan perjuangan yang dirintis orang tuanya sejak Bambang masih kecil.

Dari pengakuan bambang yang datang langsung kepada konselor pada bulan Juli 2017 silam, bahwa ia merasa dirinya akhir-akhir ini tidak biasa yang ia rasakan. ia mengartikan keadaanya saat itu terkena gangguan. Di mana pada suatu keadaan Bambang merasa bahwa ia ingin mati. Perasaan itu muncul tiba-tiba dengan penyebab yang tidak diketahui. Sehingga tubuh Bambang merespon menjadi lemas dan jantung berdebar-debar.

Setelah diselidik dan diwawancara ternyata Bambang memiliki rasa ketakutan akan kematian. Kejadian itu terjadi dan dirasakannya pasca sepupunya meninggal dunia. Tak disangka bahwa sepupunya yang seumuran dengannya, meninggalkan ia begitu saja, sepupunya adalah termasuk orang yang terdekat dengan Bambang, sejak kecil sampai ia besar selalu menjadi teman bermainnya. Bambang juga tidak menyangka, secepat itu ia pergi untuk dirinya dan keluarganya, rasanaya baru kemarin ia bermain dengannya.

Keadaan itu membuat Bambang menjadi terus memikirkan jika seandaninya aku yang meninggal, aku belum

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

siap, dan aku takut. Berhari-hari bambang terus memikir itu, dan suatu ketika bambang menyimpulkan bahwa dirinya terkena gangguan. Ia juga menceritakan kepada temannya, bahwa balakangan hari, perasaanku tidak enak, aku merasa ada yang tidak beres dalam diriku, seketika itu aku takut mati.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam penyajian ini, akan dipaparkan data yang diperoleh dari lapangan yang terkait dengan dua fokus penelitian, yaitu:

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling dengan *Rational Emotive Therapy* Untuk Menangani Kecemasan akan Kematian Seorang Warga di Desa Sukorejo Gresik

Kecemasam akan kematian cenderung dialami oleh mereka-mereka yang sudah memasuki usia lanjut, sebab kalangan dari lanjut usia kerap mendekati ajalnya. Namun tidak semua terjadi pada lanjut usia, akan tetapi beberapa kalangan bisa mengalami hal tersebut dengan sebab yang bermacam-macam. Seperti dalam penelitian ini kecemasan akan kematian yang dialami langsung oleh seorang warga di Desa Sukorejo Gresik tergolong masih muda berkisar 27 tahun.

Fenomena yang dialami oleh konseli membuat dirinya takut berlebihan, memikirkan hal-hal yang belum pasti terjadi dan membuat kesimpulan sendiri bahwa kondisi fisiknya sedang tidak baik. Hingga akhirnya waktu begitu tersita untuk menghadapi permasalahan pada diri konseli. Karena hal itu terus terjadi pada diri

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

konseli, semangat kerja konseli menurun dan banyak aktifitas-aktifitas yang terlewatkan.

Sebagai seorang konseli yang ingin menyelesaikan permasalahnnya dan datang kepada konselor, maka konselipun siap untuk menceritakan permasalahan sesungguhnya pada diri konseli, sehingga *feedback* yang diharapkan konseli begitu menyentuh dan merasakan hasil dari konseling. Tentu dalam setiap pendekatan kepada seorang konseli membutuhkan waktu yang sangat intens dan kenyamanan agar hubungan antara konselor dan konselipun terjalin harmonis.

Setelah konseli merasa nyaman dan percaya terhadap konselor, konselor berusaha mendalami apa yang dirasakan oleh konseli dan menggali lebih dalam (*depth*) permasalahan apa yang dialami oleh konseli sesungguhnya.

Ratioanl Emotive Therapy pada prakteknya, dapat membuat konseli sadar akan kekeliruan dalam usaha mengidentifikasi diri. Dengan kata lain, informasi yang diberikan tidak diketahui konseli. Pendekatan ini berupaya untuk menyadarkan kepada konseli bahwa pikiran sangat mempengaruhi perilaku. Oleh karena itu, pikiran-pikiran yang irasional akan diperbaiki dan diubah, sehingga cara berpikir dan keyakinan konseli akan menuju cara berpikir 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

Untuk lebih memudahkan prsoses konseling dengan *Rational Emotive Therapy* terhadap kecemasan akan kematian, maka di bawah ini akan dijelaskan langkah-langkah dan proses dalam penelitian konseling sebagai berikut:

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi ini adalah langkah awal untuk mengetahui masalah beserta gejala-gejala yang nampak pada diri konseli. Dalam langkah ini untuk menggali dan mengetahui masalah konseli, konselor melakukan observasi dan wawancara kepada konseli dan istri konseli.

Adapun data-data yang diperoleh dari sumber-sumber tersebut akan dijelaskan sebagai berikut:

1) Data yang bersumber dari konseli

Identifikasi dilakukan secara langsung kepada konseli yaitu sebagai objek utama dalam penelitan ini. Konseli menyadari penuh bahwa dirinya merasakan ketakutan yang berlebihan.

Sebelumnya konseli merasa biasa-biasa saja tanpa ada yang menggangu dalam hidupnya. Konseli masih sering merasakan hidupnya yang nyaman. Dalam hal pekerjaan, konseli selalu giat dan tekun serta merasa nyaman. Namun akhir-akhir ini konseli selalu was-was dalam bekerja, merasa

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

ada orang yang datang dari sisi belakang tubuh konseli. Takut dalam kesendiran saat sedang bekerja di mesin jahit.

Selain itu kondisi fisik yang sering dialami konseli adalah dada terasa sesak, jantung berdebar lebih kencang, tangan gemetar dilanjut dengan kepala pusing, kemudian konseli mengeneralisasi berlebihan bahwa tubuh konseli sedang dalam keadaan sakit.

Kemudian, konseli juga sering merasa gelisah, takut akan terjadi sesuatu pada dirinya, takut melihat orang meninggal, dan memikirkan ketakutan yang berlebihan.

2) Data yang bersumber dari istri konseli

Konselor melakukan wawancara kepada istri konseli secara langsung di rumah konseli. Istrinya menyadari keadaan suaminya setelah diberitahu pasca mereka menikah. Bahwa konseli sering mengeluhkan keadaan yang dialminya yaitu ketakutan yang berlebihan. Suatu ketika di malam hari selepas sholat isya' istrinya melihat konseli yang sedang duduk termenung di atas kasur, lalu istrinya menghamiri dan menanyakan keadaanya. Saat itu, konseli dalam ketakutan yang berlebihan dilanjut dengan dada terasa sesak, nafas tidak teratur, kepala pusing dan tangan gemetar. Istri mengetahui keadaan konseli ikut dan larut dalam kesedihan apa yang dilihat dari keadaan suaminya.

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

Dari wawancara dan observasi, pada langkah identifiksi masalah, nampak gejala-gejala bahwa konseli mengalami kecemasan akan kematian yakni:

1) Merasa ada yang datang dari sisi belakang tubuh konseli.
2) Was-was saat sedang bekerja di ruang mesin jahit sendirian.
3) Dada sesak, kepala pusing, nafas tidak teratur dan jantung berdebar lebih kencang.
4) Merasa gelisah, takut akan terjadi sesuatu pada dirinya.
5) Takut melihat orang meninggal.
6) Menurun semangat motivasi kerja konseli.
7) Cemas dengan perbuatan-perbuatannya.

b. Diagnosa

Setelah melakukan identifikasi masalah, konselor melaksanakan diagnosa berdasarkan hasil identifikasi masalah yang dilakukan. Diagnosa ini dilakukan untuk menetapkan masalah beserta latar belakang berdasarkan hasil identifikasi masalah.

Berdasarkan data dari hasil identifikasi masalah, konselor menetapkan masalah yang dihadapi konseli yaitu kecemasan akan kematian, hal ini disebabkan karena:

1) Pernah melihat dan mengalami kesedihan ketika sepupu konseli meninggal dunia.

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

2) Mulai dari sekolah SMA sampai masuk perguran tinggi konseli sering meminum-minuman keras, berjudi, memakai narkoba, sehingga takut dan merasa bahwa segala perbuatan-perbuatan yang buruk terdahulu menyebabkan konseli semakin takut dan ampunananya tidak diterima oleh Allah.
3) Selalu membuat kesimpulan tersendiri bahwa keadaan konseli tidak baik.
4) Suara mesin jahit yang keras, membuat konseli selalu was was, gelisah dan takut.
5) Bekerja di tempat yang sunyi, yang jarang dihampiri oleh pekerja lainnya.
6) Berlebihan dalam memikirkan hal dan mengakibatkan takut yang berlebihan.

c. Prognosa

Dari hasil diagnosa di atas atau penetapan masalah yang telah didapat, tahap selanjutnya yakni prognosis. Langkah ini dilakukan untuk memperkirakan apakah masalah yang dialami konseli masih mungkin diatasi serta menentukan berbagai alternatif pemecahannya. Dalam hal ini konselor menentukan jenis terapi yag sesuai dengan permasalahan konseli agar proses konseling berjalan dengan lancar dan maksimal.

Pada penjelasan sebelumnya didapati bahwa konseli sedang mengalami masalah pada dirinya yang memiliki

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

kecemasan akan kematian. Kecemasan ini membuat konseli merasa takut dan memunculkan sejumlah gejala-gejala yang merupakan hasil dari irasional belief konseli tentang kematian, selain itu konseli juga merasa bahwa perbuatan-perbuatan buruk masa lalunya tidak dapat diampuni oleh Allah sehingga konseli terus memikirkan hal-hal yang buruk. Melihat fenomena tersebut konselor menggunakan *Rational Emotive Therapy*.

Rational Emotive Therapy di sini digunakan untuk membantu konseli dan mengajak untuk berpikir, menilai, memutuskan, menganalisa, dan bertindak dengan benar, yang mana *Rational Emotive Therapy* akan dapat merubah keyakinan konseli yang semula memliki *irrational belief* menjadi *rational belief*, sehingga konseli dapat meningkatkan kualitas diri, berpikir positif, serta menjalani kehidpuan sehari-hari.

Adapun langkah-langkah yang direncanakan dalam terapi ini yaitu:

1. Mengajak konseli untuk berpikir tentang gagasan irasional yang telah menetap pada dirinya degan cara mendebat.
2. Menunjukkan kepada konseli tentang ketidaklogisan pemikirannya.
3. Menunjukkan bahwa keyakinan-keyakinan itu tidak ada gunanya dan bagaimana keyakinan mengakibatkan gangguan emosional.

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. Mengajak konseli untuk melatih kecemasan dengan relaksasi.

Dengan adanya terapi ini, diharapkan mampu membawa perubahan pada konseli semula dari gagasan irasonal menjadi rasional serta perubahan emosional yang signifikan.

Selanjutnya untuk mengetahui tingkat keberhasilan, maka konselor membuat skala pengukuran. Skala pengukuran ini diambil dari hasil identifikasi konselor terhadap konseli yang terdiri dari indikator-indikator kecemasan akan kematian yang ada pada diri konseli:

Tabel 3.8

Alat Pengukur Tingkat Keberhasilan Konseling

No	Kondisi Konseli	A	B	C
1	Merasa bahwa segala perbuatan-perbuatan yang buruk terdahulu menyebabkan konseli semakin takut dan ampunananya tidak diterima oleh Allah			√
2	Membuat kesimpulan sendiri bahwa dirinya sedang mengalami sakit sehingga dalam waktu dekat akan meninggal			√
3	Berlebihan dalam memikirkan keadaan yang buruk pada dirinya			√
4	Merasa panik, takut, cemas dan membuat keimpulan sendiri saat sedang merasa sakit dibagian tubuh konseli			√
5	Berkeringat dingin, jantung berdebar kenjang serta nafas terasa			√

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

	sesak saat muncul secara tiba-tiba pikiran takut kematian			
6	Merasa tidak nyaman ketika sedang bekerja sendiri di ruang mesin jahit yang kosong.			√
7	Merasa was-was ada yang datang dari sisi belakang konseli saat sedang bekerja.			√
8	Menurunnya semangat kerja sehingga menggangu pekerjaan dan tidak mencapai target perharinya.			√

Keterangan:

A: Tidak Pernah

B: Kadang-kadang

C: Masih dilakukan

Kemudian untuk melihat tingkat keberhasilan dan kegagalan proses konseling dengan *Rational Emotive Therapy*, peneliti mengacu pada pronsentase tes kualitatif dengan standar uji sebagai berikut:

1) ≥ 75 % - 100 % adalah skala dalam kategori berhasil
2) 50 % - 75 % adalah skala dalam kategori cukup berhasil
3) ≤ 60 % adalah skala dalam kategori tidak berhasil[75]

[75] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan,* (Jakarta:PT. Rineka Cipta,2006), hal. 120

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

d. *Treatment* (terapi)

Pada tahap ini konselor berupaya membantu konseli dengan melakukan *treatment* atau terapi yang diberikan. Adapun terapi yang digunakan pada permasalahan ini adalah *Rational Emotive Therapy*, hal ini berdasarkan konseptualisasi teori kepribadian, yaitu teori A (*antecedent event*) B (*belief*) C (*behaviour concequences*). Konseptualisasi ini menurut Ellis adalah kepribadian yang dirasakan oleh individu dalam berkehidupan. Oleh karena itu, teori ABC ini membutuhkan perubahan yang baru dalam kepribadian seseorang terhadap suatu permasalahan yang dialami oleh individu, dalam Ellis menambahkan D (*disputing*) sebagai terapi dengan mendebat atau terapi secara aktif-derektif terhadap cara berpikir yang tidak logis.

Dari banyaknya teknik-teknik *Rational Emotive Therapy,* peneliti kemudian merangkum teknik-teknik yang telah diterapkan pada kasus seorang warga yang mengalami kecemasan akan kematian, maka konselor bersedia memberikan *treatment* kepada konseli sebagaimana berikut:

1) Cara Pertama

Teknik yang diberikan pada konseli adalah relaksasi. Relaksasi dirancang untuk membantu menurunkan hirarki kecemasan akan kematian kepada konseli. Strategi konselor dalam penerapan relaksasi selain menurunkan hirarki

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

kecemasan juga dapat membantu konseli lebih tenang baik dalam pikiran maupun tubuh konseli. Proses konseling dengan relaksasi ini tentunya diharapkan menghasilkan reaksi pada konseli. Oleh karena itu konselor perlu memperhatikan tempat maupun sekitar konseli dalam proses penerapannya. Adapun tempat relaksasi dilakukan di kos istri Konseli di belakang kampus Veteran. Pelaksanaan terapi di tempat ini karena menyesuaikan dengan jam konseli, selain itu kos istri konseli juga tempatnya strategis dan jauh dari keramaian.

Selanjutnya dalam penerapannya konseli memulai dengan menanyakan hirarki kecemasan konseli. Hirarki ini diskalakan mulai dari yang terendah sampai tertinggi dengan standar angka 1 tingkat kecemasan yang paling rendah dan 10 tingkat kecemasan yang paling tinggi.

Dalam proses konseling ini, peneliti menerapkan relaksasi untuk menurunkan kecemasan konseli dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a) Analisis tingkah laku yang membangkitkan kecemasan

Dalam analisis ini konselor mengidentifikasi sejumlah pemicu yang membangkitkan kecemasan pada diri konseli. Adapun konseli mengungkapkan bahwa kejadian itu bisa terjadi sewaktu-waktu tanpa ada sebab yang mendukung. Kemudian respon yang ditampakkan

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

gemetar, kepala pusing, dada terasa sesak serta kekhawatiran yan mendalam terhadap kondisi konseli sehingga mengartikan akan terjadi sesuatu pada diri konseli.

b) Menyusun tingkat kecemasan

Langkah ini menetapkan tingkat kecemasan yang dialami konseli saat itu. Konselor memberi standar angka 1-10. Skala 1 adalah tingkat kecemasan sangat rendah dan 10 adalah kecemasan yang sangat tinggi. Konseli memberi skala di angka 7, itu artinya kecemasan konseli berada di skala yang cukup tinggi.

c) Membuat daftar situasi yang memunculkan atau meningkatkan taraf kecemasan mulai dari yang paling rendah sampai yang paling tinggi.

Membuat daftar situasi adalah mempermudah konseli untuk mengetahui situasi mana yang rendah dan situasi yang tinggi. Konseli dengan taraf kecemasan terendah sampai tertinggi pada skala angka 7 yaitu pikiran-pikiran yang membuat konseli selalu takut akan terjadi sesautu pada dirinya.

d) Menarik nafas

Menarik nafas dalam sesi ini dapat membuat konseli jauh lebih menguasai keadaan pikiran dan tubuh

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

konseli. Konselor menuntunnya dengan menarik nafas dari hidung dan dikeluarkan lewat mulut. Tujuannnya adalah agar konseli dapat menenangkan kondisi-kondisi dari sebelumnya.

e) Melatih meregangkan otot-otot berat

Melatih meregangkan otot-otot dapat membantu menenangkan tubuh konseli, tujuannya adalah untuk membuat konseli jauh lebih nyaman dari sesi-sesi sebelumnya. Konseli dituntun dengan meregangkan otot-otot berat seperti dibagian wajah, tangan, kepala, leher, pundak, punggung, perut, dada hingga kaki.

f) *Disputing*

Sesi ini mendebatkan situasi-situasi dan memberikan motivasi atas hasil dari analisis kondisi dan situasi konseli. Situasi itu didebat dan diberikan motivasi secara direktif. Setelah itu konseli dituntun untuk membuat keyakinan secara positif (*positive belief*) terhadap situsainya.

g) Membuat *circle excellent*

Sesi ini konselor mengajak konseli untuk membayangkan dihadapannya ada lingkaran (*circle*), kemudian konselor menuntunnya untuk masuk ke dalam lingkaran, lingkaran ini diasosiasikan sebagai potensi

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

konseli yaitu keberanian, produktivitas serta semangat motivasi kerja. Di sesi ini juga konselor meyakinkan bahwa lingkaran yang diasosiasikan terdapat energi yang membangun motivasi dalam bekerja.

h) *Closing*

Closing/ penutupan di sini bukanlah akhir dari proses konseling, melainkan hanya menutup sesi konseling dari terapi yag diberikan dengan teknik relaksasi. Penutupan pada sesi ini diakhiri dengan menarik nafas seperti pada langkah sebelumnya. Kemudian menuntun konseli untuk membuka mata secara perlahan.[76]

2) Cara Kedua

Disputing Cognitive. Kecemasan akan kematian merupakan hal yang berlebihan jika terus tertanam dalam *belief* individu, maka dengan ini konselor mengajak konseli untuk mendebat *belief irrasional* terhadap kecemasan akan kematian. Strategi konselor adalah dengan mendebatkan argumen-argumen irasional konseli tentang kecemasan akan kematian secara aktif-direktif.

Konselor dengan cara yang kedua ini adalah sebagai media bagi konseli untuk mendengarkan argumen-argumennya. Setelah mendengarkan penjelasan dari konseli,

[76] Terlampir (proses terapi)

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

kemudian konselor mendebatkan argumen irasionalnya serta memberikan asumsi-asumsi belief rasional terhadap kematian. Selain itu konselor mengkritik cara berpikir konselor terhadap *belief irrasional* konseli. Setelah konselor mulai menyadari bahwa selama ini konseli meyakini belief irasional itu, konselor menuntun dan mengajak konseli untuk berpikir serta memaknai suatu kejadian lebih baik lagi.

Kemudian, konselor memberikan motivasi kepada konseli agar bisa merubah belief irasional dan konselor mengajak konseli untuk melihat kembali dirinya bahwa ada motivasi dan potensi yang baik digunakan selain terus-menerus meyakini *belief* irasionalnya sehingga dalam kehidupan konseli bisa berjalan dengan baik dan harmonis.[77]

e. Evaluasi (*follow Up*)

Setelah konselor melakukan terapi pada konseli, langkah selanjutnya yaitu evaluasi. Evaluasi di sini untuk mengetahui sejauh mana langkah konseling yang telah dilakukan mencapai hasilnya. Langkah evaluasi atau *follow up* dilihat dari perkembangan konseli lebih jauh.

Sejauh ini, proses konseling dengan *Rational Emotive Therapy* kepada seorang warga di desa Sukorejo Gresik yang mempunyai kecemasan akan kematian dari waktu ke waktu

[77] Terlampir (proses konseling)

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

mengalami perubahan. Konseli sangat antusias sekali dalam proses konseling mulai awal hingga akhir. Sampai saat ini konseli mengalami perubahan terhadap *belief* akan kematian yang lebih baik lagi walaupun sebagian masih ada perasaan yang masih belum berubah pada konseli. Namun seiring berjalannya waktu perasaan tersebut akan berubah menjadi lebih baik lagi.

Berikut adalah hasil wawancara konselor dengan konseli dan istri konseli untuk mengetahui perubahan pola pikir maupun perasaan konseli terhadap masalah yang dialaminya:

1) Hasil wawancara dengan konseli

Setelah melakukan proses konseling, konselor datang dengan tujuan untuk mengetahui perubahan secara signifikan dari waktu ke waktu. Selama terapi dan tugas yang telah diberikan oleh konselor, konseli pun merasakan perubahan tersebut. Konseli mulai mengetahui semua permasalahan yang dialaminya adalah hasil dari pikiran negatif konseli, serta tidak menyerap informasi secara utuh. Konseli sekarang lebih percaya diri dari pada sebelumnya, meyakini bahwa suatu peristiwa pasti akan terjadi dan menerima atas konsekuensi yang telah dipilih. Konseli dapat memaknai semua yang diciptkana oleh Allah Swt akan kembali lagi kepadaNya dan konseli sudah siap atas semua itu. Konseli 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

pekerjaannya jauh lebih produktif dibandingkan dengan pekerjaanya yang sebelumnya.

2) Hasil wawancara dengan istri konseli

Istri konseli meyakini bahwa pendekatan atau sugesti yang diberikan sangat berpengaruh terhadap suaminya. Pengakuan dari isrti juga bahwa suami tidak mengeluhkan pikiran-pikirannya dari sebelum-sebelumnya.

2. Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling dengan *Rational Emotive Therapy* untuk Menangani Kecemasan akan Kematian Seorang Warga di Desa Sukorejo Gresik

Berdasarkan strategi dalam penerapan yang telah dilakukan pada proses konseling dengan *Rational Emotive Therapy* untuk menangani kecemasan akan kematian pada seorang warga di Desa Sukorejo Gresik dapat dikategorikan cukup berhasil. Proses konseling yang dilakukan oleh konselor kepada konseli memberikan dampak positif. Karena konseli sudah mengalami *effect* (efek) dari beberapa indikator.

Selanjutnya konselor dalam mengamati perubahan pada diri konseli, peneliti perlu mewawancarai dan mengobservasi serta pratinjau ulang untuk mengetahui perubahan. Adapun yang menjadi objek dalam pengamatan kali ini yaitu konseli dan istri konseli. Perubahan konseli setelah melakukan proses konseling dengan *Rational Emotive Therapy* dapat menerima dan mengusahakan sebaik

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

mungkin untuk selalu berpikir postif terhadap kenyataan yang ada pada diri konseli. Konseli mulai menyadari efektifitas atas hasil bagaimana cara berpikir serta memiliki keyakinan irasional. Konseli juga mengalami efek dari cara berpikir dan meyakini sesuatu secara rasional. Konseli sudah mulai memaknai sebuah peristiwa dengan baik begitu juga atas kecemasan akan kematian pada diri konseli.

Kemudian untuk mengetahui lebih jelasnya, inilah hasil sebelum dan sesudah proses konseling dilakukan. Maka di bawah ini dapat dijelaskan dari hasil sebelum dan sesudah dilakukan proses konseling.

a) Kondisi Konseli sebelum melakukan proses konseling

Sebelum proses dilakukan, konseli merasa dalam dirinya kecemasan akan kematian. Konseli menyadari hal itu bahwa dirinya mengalami kecemasan ini setelah melihat dan menyaksikan langsung sepupu konseli yang meninggal dunia. Pikiran negatif tentang kematian sering muncul tanpa sebab dan pemicu apapun, selain itu konseli juga mengalami efek pada tubuh konseli jika mengingat hal itu atau berpikir negatif tentang hal kematian, dengan jari-jemari gemetar, dada kiri serasa sesak, kepala pusing dan detak jantung tidak normal. Fenomena itu tidak terjadi sesekali bahkan hampir tiap hari dan tiap saat.

Disaat bekerja konseli sering merasa tergangu dengan pikiran yang terus membuat konseli tidak nyaman. Konseli sering

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

mengalami kejadian ini ketika konseli bekerja di ruangan sendirian, seketika seperti ada orang yang datang dari sisi belakang, saat itu juga konseli merasa takut dan pekerjaanya terganggu oleh belief irasional konseli.

b) Kondisi Konseli Setelah Melakukan Proses Konseling

Setelah proses konseling diberikan, konseli tampak pada perubahan yang siginifakan. Konseli merasakan pada dirinya jauh lebih efektif dari pada sebelumnya. Selain itu tingkat kecemasan konseli akan kematian dari waktu ke waktu mulai menurun. Kemudian, tingkat percaya diri dan semangat kerja konseli semakin meningkat serta berkurangnya rasa ketakutan konseli atas pikiran negatif saat sedang berada di ruangan kerja.

Konseli sekarang lebih menerima konsekuensi atas apa yang dihadapinya. Konseli lebih menjaga dan mengembangkan cara berpikir yang rasional serta mampu mengelolah emosi dan afeksi secara efektif. Kemudian untuk mengetahui lebih jelasnya di sini peneliti membuat *behaviour checklist* untuk mengetahui perubahan konseli. *Behaviour checklist* di sini merupakan metode dalam observasi yang mampu memberikan keterangan mengenai muncul atau tidaknya suatu perilaku yang diobservasi 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

memberikan tanda cek (√) jika perilaku yang diobservasi muncul.[78] Berikut hasil konseling sebagaimana berikut:

Tabel 3.9
Hasil Konseling dengan *Rational Emotive Therapy* dalam Menangani Kecemasan akan Kematian

No	Kondisi Konseli	Sebelum konseling			Sesudah konseling		
		A	B	C	A	B	C
1	Merasa bahwa segala perbuatan-perbuatan yang buruk terdahulu menyebabkan konseli semakin takut dan ampunananya tidak diterima oleh Allah			√		√	
2	Membuat kesimpulan sendiri bahwa dirinya sedang mengalami sakit sehingga dalam waktu dekat akan meninggal			√			√
3	Berlebihan dalam memikirkan keadaan yang buruk pada dirinya			√	√		
4	Merasa panik, takut, cemas dan membuat keimpulan sendiri saat sedang merasa sakit dibagian tubuh konseli			√			√
5	Berkeringat dingin, jantung berdebar kenjang serta nafas terasa sesak saat muncul secara tiba-tiba pikiran takut kematian			√	√		

[78] Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial* (Jakarta Selatan: Salemba Humanika, 2010), hal. 136

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	Merasa tidak nyaman ketika sedang bekerja sendiri di ruang mesin jahit yang kosong.			√	√		
7	Merasa was-was ada yang datang dari sisi belakang konseli saat sedang bekerja.			√	√		
8	Menurunnya semangat kerja sehingga menggangu pekerjaan dan tidak mencapai target perharinya.			√	√		

Keterangan:

A: Tidak Pernah

B: Kadang-kadang

C: Masih dilakukan

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

BAB IV

ANALISIS DATA

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif yakni bertujuan untuk membandingkan pelaksanaan konseling di lapangan dengan teori pada umumnya, serta membanding kondisi konseli sebelum dan sesudah melaksanakan konseling. Setelah data diperoleh dari lapangan dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya, peneliti kemudian menganilisis data tersebut dan melihat bagaimana perbandingan kondisi konseli sebelum dan sesudah konseling diberikan.

Berikut ini merupakan analisis data tentang proses pelaksanaan serta hasil akhir pelaksaan konseling *Rational Emotive Therapy* dalam menangani kecemasan akan kematian pada seorang warga di desa Sukorejo Gresik.

A. Analisis Proses Konseling dalam Mengatasi Kecemasan akan Kematian Seorang Warga di Desa Sukorejo Gresik.

Berdasarkan penyajian data dalam proses pelaksanaan konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* dalam menangani kecemasan akan kematian pada seorang warga di desa Sukorejo Gresik adapun yang dilakukan konselor dalam kasus tersebut menggunakan langkah-langkah yaitu: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*/ terapi dan evaluasi/ *follow up*. Analisis tersebut menggunakan analisis data deskriptif

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

komparatif sehingga peneliti membandingkan teori dan data yang ada di lapangan.

Selanjutnya akan dijelaskan perbandingan data lapangan dengan data teori dalam bentuk tabel sebagaimana berikut:

Tabel 4.1

Perbandingan Proses di Lapangan dengan Teori *Rational Emotive Therapy*

No	Data Teori	Data Empiris atau Lapangan
1.	**Identifiaksi Masalah** Langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berfungsi untuk mengenal kasus lebih dalam (*depth*) serta gejala-gejala yang tampak pada diri konseli.	Konselor mengumpulkan data dari berbagai sumber data yaitu konseli dan istri konseli untuk mengetahui masalah yang dialami oleh konseli serta perilaku-perilaku yang tampak dari diri konseli. Setelah semua data terkumpul kemudian konselor membandingkannya untuk mendapatkan gambaran tentang masalah yang ada pada diri konseli. Pada tahap ini konselor mendapatkan informasi berupa: Konseli memiliki pengalaman yang sangat buruk di masa lalunya dan membuat konseli takut atas perbutan masa lalunya.
2	**Diagnosis** Menetapkan masalah yang dihadapi konseli beserta latar belakangnya	Berdasarkan hasil dari identifikasi masalah dilakukan dengan wawancara dan observasi secara siginifikan, maka konselor mampu

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

		mendiagnosa bahwa permasalahan konseli ada pada kecemasan akan kematian. Hal ini disebabkan karena ketidaksiapan konseli untuk menghadapi masa yang akan datang atau sesuatu yang akan terjadi. Kemudian konseli memiliki pengalaman buruk selama masa mudanya sehingga perbuatan-perbuatan tersebut menjadikan konseli untuk takut pada kematian. Cara konseli untuk memandang suatu keadaan dapat dikatakan kurang tepat dan sangat berlebihan pada taraf ketakutan. Akhirnya konseli merasa cemas terhadap akan kematian sehingga tidak bisa menikmati kehidupan yang sudah diberikan kepadanya.
3	**Prognosis** Menentukan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan permasalah	Berdasarkan hasil diagnosis, konselor kemudian menetapkan jenis bantuan yaitu dengan menggunkan *Rational Emotive Therapy*. Terapi ini berguna merubah cara pandang atau cara berpikir konseli yang semula berpikir secara irasional sehingga mampu berpikir secara rasional. Selain itu terapi ini sesuai untuk diterapkan kepada konseli, karena

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

		konseli selalu memiliki pikiran-pikiran dan perasaan negatif terhadap suatu keadaan. Melihat keadaan ini, maka penting bagi peneliti untuk menyadarkan konseli serta membantu konseli menata kembali pola pikirnya menjadi pola pikir yang positif. Dengan cara berpikir secara rasional maka akan berpengaruh besar terhadap perilaku konseli. Sehingga dengan itu konseli tidak berlebihan dalam memikirkan sesuatu yang terjadi pada dirinya.
4	***Treatment* atau Terapi** Proses pemberian bantuan terhadap konseli berdasarkan prognosis. Adapun bantuan yang diberikan adalah dengan *Rational Emotive Therapy*. 1. Relaksasi Reksasi dirancang untuk membantu menurunkan hirarki kecemasan konseli. Dalam penerapannya relaksasi memilki tahapan yaitu: a) analis tingkah laku yang membangkitkan kecemasan, b)	Pada tahap ini, peneliti menerapkan *Rational Emotive Therapy* sebagai berikut: 1. Relaksasi Pada cara pertama ini, proses konseling dapat berjalan sesuai dengan tahapan-tahapan yan ada dalam teknik relaksasi. Selain itu sebelum melaksanakan cara pertama ini, konseli memilki hirarki kecemasan yang cukup tinggi yaitu 7, namun setelah melaksakan menurun menjad 4.

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

	Menyusun tingkat kecemasan, c) Membuat daftar situasi yang memunculkan taraf kecemasan, d) Menarik nafas, e) Melatih meregangkan otot-otot, f) *Disputing,* g) Membuat *circle excellent,* h) *Closing* 2. *Disputing Cognitive* Pada teknik ini konselor mengimplemantasikan *dispute cognitive* dengan cara mendebat, mengklarifikasi. Cara itu dilakukan kepada konseli dengan membuka pertanyaan yang meliputi pertanyaan-pertanyaan untuk melakukan *dispute logis, reality testing* dan *programatic disputation.*	Kemudian pada cara ini konseli merasa lebih rileks, nyama dan tenang dari sebelumnya. 2. *Disputing Cognitive* Pada cara kedua in konseli lebih menyadari bahwa keyakinan irasional konseli sangat menggangu sehingga akan menghasilkan respon pada diri konseli. Kemudian, konseli pada cara kedua membuat dirinya mengerti dan paham tentang setiap kejadian sudah ditentukan oleh Allah SWT.
5	**Evaluasi atau *Follow Up*** Meninjau kembali atau mengetahui sejauh mana langkah terapi yang diberikan dalam mencapai hasil.	Konselor melakukan pengamatan dan wawancara secara langsung terhadap konseli, istri konseli. Berdasakan hasil wawancara dapat dikatakan bahwa sejauh ini proses pelaksasaan konseling 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

		Rational Emotive Therapy dari waktu ke waktu mengalami perubahan yang signifikan. Perubahan yang dialami konseli mengarah ke aspek yang lebih postif yaitu kognitif dan perilaku. Selanjutnya konselor memberi arahan kepada konseli untuk melakukan relaksasi secara berkala untuk mencegah dan mengurangi tingkat kecemasan serta mencegah kembalinya pola pikir yang negatif terhadap sesuatu yang terjadi pada diri konseli.

Dari data teori dan data empiris di atas, proses konseling yang dilakukan sudah sesuai dengan langkah-langkah dan tahapan konseling pada umumnya, yang dimulai dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*/ terapi dan evaluasi/ *follow up.*

B. Analisis Hasil Konseling dalam Mengatasi Kecemasan akan Kematian Seorang Warga di Desa Sukorejo Gresik

Untuk mengetahui apakah ada perubahan pada diri konseli setelah proses pelaksaan konseling dengan *Rational Emotive Therapy* dari tahap awal hingga tahap akhir konseling digunakan, konselor mencari data informasi mengenai perubahan konseli dengan melakukan pendekatan wawancara dan observasi kepada sumber data primer. Adapun gambaran informasi yang

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

didapatkan konselor mengenai kondisi konseli sebelum dan sesudah proses konseling dilakukan sebagai berikut:

1. Kondisi konseli sebelum proses konseling dilakukan

   Sebelum melaksanakan konseling kepada konselor,konseli belum meyadari akan permasalahan konseli seutuhnya, konseli selalu membuat argumen sendiri bahwa dirinya memiliki gejala-gejala yang tidak tepat sehingga argument tersebut dirinya terus memikirkan apa yang dirasa. Selain itu konseli merasa takut dan was-was dalam waktu yang tidak terduga, keadaan itu bisa dirasakannya dalam kurun waktu hampir setiap hari, terlebih kejadian itu sering terjadi saat-saat dengan bekerja di ruang sepi miliknya sendiri. Kemudian juga konseli merasa akan ada bahaya atau kejadian datang yang menimpanya sedangkan konseli belum bisa menerima kejadian tersebut. Konseli selalu berpikiran negatif dalam menghadapi segala permasalahannya. Hal ini kemudian terdampak terhadap perilaku konseli.

2. Kondisi konseli sesudah proses konseling dilakukan

   Setelah melakukan proses konseling secara bertahap, konseli mulai mengetahui perubahan pada dirinya. Secara tidak langsung ada dua perubahan yang dialami oleh konseli sendiri yaitu pikiran konseli, konseli mulai terbiasa dengan pikiran positif dan mampu mencerna situasi dan keadaan.

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 yang kedua adalah perubahan perilaku. Perubahan perilaku yang dialami oleh konseli tidak lepas dari pikiran konseli itu sendiri.

Untuk mengetahui hasil akhir setelah proses konseling dilakukan, peneliti membuat tabel sebagai berikut:

Tabel 4.2
Analisis Keberhasilan Proses Konseling dengan *Rational Emotive Therapy*

No	Kondisi Konseli	Sebelum konseling			Sesudah konseling		
		A	B	C	A	B	C
1	Merasa bahwa segala perbuatan-perbuatan yang buruk terdahulu menyebabkan konseli semakin takut dan ampunananya tidak diterima oleh Allah			√		√	
2	Membuat kesimpulan sendiri bahwa dirinya sedang mengalami sakit sehingga dalam waktu dekat akan meninggal			√			√
3	Berlebihan dalam memikirkan keadaan yang buruk pada dirinya			√	√		
4	Merasa panik, takut, cemas dan membuat keimpulan sendiri saat sedang merasa sakit dibagian tubuh konseli			√			√
5	Berkeringat dingin, jantung berdebar kenjang serta nafas terasa sesak saat muncul secara tiba-tiba pikiran takut kematian			√	√		
6	Merasa tidak nyaman ketika sedang bekerja sendiri di ruang mesin jahit yang kosong.			√	√		

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

7	Merasa was-was ada yang datang dari sisi belakang konseli saat sedang bekerja.			√	√		
8	Menurunnya semangat kerja sehingga menggangu pekerjaan dan tidak mencapai target perharinya.			√	√		

Keterangan:

A : Tidak pernah

B : Kadang-kadang

C : Masih dilakukan

Dari tebel di atas dapat dijelaskan bahwa setelah mendapatkan konseling dengan *Rational Emotive Therapy* terjadi perubahan sikap dan perilaku pada diri konseli. Hal ini dapat dibuktikan dengan kondisi konseli yang pada mulanya mempunyai pikiran negatif terhadap sesuatu kejadian yang dialaminya, menjadi lebih postif. Konseli mulai merasakan berkurangnya tingkat kecemasan dalam diri konseli terhaddap kematian. Konseli mulai menyadari bahwa kejadian masa lalu konseli mempunyai hikmah dibalik semuanya. Konseli menjadi lebih tenang dan tidak was –was ketika saat sedang bekerja di ruang kerjanya.

Selanjunya untuk melihat tingkat keberhasilan dan kegagalan proses konseling dengan *Rational Emotive Therapy*, peneliti mengacu

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 prosentase kualitatif standar uji berdasarkan teori sebagai berikut.[79]

1. ≥ 75 % - 100 % adalah skala dalam kategori berhasil
2. 50 % - 75 % adalah skala dalam kategori cukup berhasil
3. ≤ 60 % adalah skala dalam kategori tidak berhasil

Perubahan sesudah konseling sesuai tabel analisis di atas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3
Tingkat keberhasilan konseling dengan *Rational Emotive Therapy*

No	Jenis Gejala	Jumlah	Prosentase
1	Gejala yang tidak pernah	5	5/8 x100% = 62.5%
2	Gejala kadang-kadang	1	1/8 x 100% = 12.5%
3	Gejala masih dilakukan	2	2/8 x 100% = 25%

Berdasarkan prosentase gejala-gejala yang nampak pada konseli di atas maka dapat diketahui bahwa dengan bantuan pelaksanaan *Rational Emotive Therapy* dalam menangani kecemasan akan kematian pada seorang warga di Desa Sukorejo Gresik menunjukkan keberhasilan dengan hasil perbandingan prosentase yaitu gejala sebelum pelaksanaan konseling sering dilakukan menjadi kadang-kadang dilakukan oleh konseli setelah pelaksanaan konseling

[79] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002), hal. 120

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

dengan prosentase 12.5%. Sedangkan untuk gejala-gejala sebelum pelaksanaan konseling sering dilakukan konseli menjadi tidak pernah dilakukan konseli sesudah pelaksanaan konseling dengan prosentase 62.5%.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pendekatan dengan *Rational Emtoif Therapy* dalam menangani kecemasan akan kematian pada seorang warga di Desa Sukorejo Gresik dapat dikatakan cukup berhasil dengan prosentase 62.5%, hal ini sesuai standar uji yang tergolong dalam kategori lebih dari 50 % yang dikategorikan cukup berhasil.

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

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melalui proses konseling dengan *Rational Emotive Therapy* dalam menangani kecemasan akan kematian di desa Sukorejo Gresik, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagaimana berikut:

1. Proses pelaksanaan *Rational Emotive Therapy* dalam menangani kecemasan akan kematian pada seorang warga di Desa Sukorejo Gresik dilakukan melalui langkah-langkah yang ada dalam proses konseling.

   Langkah yang pertama yaitu identifikasi masalah. Data yang didapat dari hasil wawancara dari *significant other* yaitu istri konseli. Di mana data tersebut digunakan untuk mengetahui lebih banyak mengenai konseli sehingga proses identifikasi masalah berjalan dengan lancar. Dari hasil identifikasi masalah, diketahui bahwa konseli mengalami kecemasan akan kematian.

   Langkah kedua yaitu diagnosa. Dari hasil identifikasi masalah, konselor mengetahui bahwa kecemasan akan kematian yang dialami konseli berpengaruh terhadap kehidupan konseli. Terganggunya pekerjaan, selalu berpikir negatif tentang kondisi tubuhnya, merasa takut saat di rumah sendirian serta memiliki stigma negatif terhadap kematian.

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

Langkah ketiga prognosis, pada langkah ini konselor menetapkan pendekatan atau konseling sebagai upaya dalam membantu menyelesaikan permasalahan konseli dengan *Rational Emotive Therapy..*

Langkah ke empat *tretment.* Konselor memberikan *treatment* dengan menggunakan diantaranya relaksasi, *disputing cognitive* dan pekerjaan rumah.

Dan langkah yang terakhir yaitu evaluasi/ *follow up*. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana perubahan atau perkembangan pada diri konseli. Dan dalam penelitian ini konseli mengalami perubahan positif dalam kesehariannya.

2. Hasil akhir pelaksanaan *Rational Emotive Therapy* dalam menangani kecemasan akan kematian pada seorang warga di Desa Sukorejo Gresik menunjukkan perubahan positif. Konseli lebih percaya diri bahwa suatu saat semua makhluk hidup akan kembali kepada Allah SWT dan konseli dalam bekerja lebih giat dari sebelumnya serta menjadi seorang yang pemberani tanpa takut tinggal di rumah sendirian.

B. Saran

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian yang tentunya menunjukkan pada hasil yang sempurna

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

dengan harapan agar penelitian yang dihasilakan nantinya dapat lebih menjadi baik.

Adapun saran-sara dari peneliti adalah:

1. Bagi Pembaca

   Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bagi semuanya, khususnya pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Agar lebih mengetahui ruang lingkup kajian keilmuan lainnya.

2. Bagi Keluarga

   Diharapkan untuk keluarga khususnya orangtua untuk mendidik anak sejak kecil dengan menanamkan mental yang sehat sehingga kelak besar akan menuai hasil dari didikannya. Sebagai orangtua pantas dan wajib untuk menjadikan anaknya menjadi anak yang soleh serta bermanfaat bagi orang lain bukan sebaliknya melepas anak sebagai tanggung jawab orang tua agar anak mengerti pergaulan mana yang harus dijalani.

3. Bagi Konseli

   Konseli diharapkan mampu dan terus berlatih untuk selalu berpikir positif, bersikap santai dan tidak langsung menerima informasi dari luar diri konseli sehingga akan berpengaruh terhadap kondisi diri konseli. Jangan memberikan penilaian negatif sebelum mengetahui atau mengenali hal yang berkaitan dengan kondisi konseli.

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. Bagi Konselor

Dapat memberikan motivasi agar konseli lebih semangat dalam menjalani kehidupan yang sekarang. Konselor diharapkan untuk menambah pengetahuan dan wawasan tentang teori konseling agar dalam memberikan bantuan dapat teratasi dengan baik.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Apabila dalam penelitian ini ada banyak kekeliruan mohon kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk kesempurnaan penelitian yang selanjutnya.

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

DAFTAR PUSTAKA

Al-Jauzi, Ibnu, *Buku Saku Terapi Spiritual*, Jakarta: Zaman, 2014

Amriana, "*Konseling Krisis dengan Pendekatan Konseling Realitas untuk Menurunkan Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual, Penelitian Single Subject di Pusat Pelayanan Terpadu Provinsi Jawa Timur", Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam,* 2009

Ardani, Tristiadi Ardi, dkk. *Psikologi Klinis,* Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007

Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik,* Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002

Boeree, George C., *Personality Theories*, Jogjakarta: Prismashopie, 2013

Bungin, Burhan, *Metode Penelitian Sosial Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*, Surabaya: Airlangga University Press, 2001

Corey, Gerald, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: Refika Aditama, 2005

Darajat, Zakiyah, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga dan Masyrakat,* Jakarta: Bulan Bintang, 1997

Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya,* CV. Diponegoro, 2010

Erford, Bradley T., *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015

Feist, Gregory J., *Teori Kepribadian,* Jakarata: Salemba Humanika, 2014

Gibson, Robert L., *Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011

Girindrawardana, Danang, *Maximum Of You,* Jakarta: PT Gramedia Pustakan Utama, 2014

Gladding, Samuel T., *Konseling Profesi yang Menyeluruh*, Jakarta Barat: PT Indeks, 2012

Gunarsa,Singgih D., *KonselingdanPsikoterapi*, Jakarta: Libri, 2012

Halgin, Richard P., *Psikologi Abnormal,* Jakarta: Salemba Humanika, 2010

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

Halgin, Richard P., *Psikologi Klinis Perspektif Klinis Pada Gangguan Psikologis*, Jakarta: Salemba Humanika, 2010

Herdiansyah, Haris, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial*, Jakarta: Salemba Humanika, 2010

http://kbbi.co.id/arti-kata/cemas diakses Rabu, 04 April 2018

https://www.kompasiana.com/didiekoristanto/wahn-penyakit-ganas-yang-sulit-diobati_5518b2aaa333117107b666b5

https://www.vebma.com/lifestyle/gangguan-kecemasan-pada-orang-dewasa/27473

https://tirto.id/kesehatan-mental-di-indonesia-hari-ini-b9tw

Ibrahim, Ayub Sani, *Anxietas Takut Mati*, Tangerang: Jelajah Nusa, 2011

Kartono, Kartini, *Patologi Sosial 3*, Jakarta: Rajawali Pers, 2014

King, Laura A., *Psikologi Umum*, Jakarta: Salemba Humanika, 2010

Komalasari, Gantina, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: Indeks, 2011

Latipun, *Psikologi Konseling,* Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2015

Lubis, Namora Lumongga, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana, 2011

Moleong, Lexy J., *Metode Penelitian Kualitatif,* Bandung: PT. Remaja Kosada Karya, 2009

Mu'awanah, Elfi & Rifa Hidayah, *Bimbingan Konseling Islami,* Jakarta: Bumi Aksara, 2009

Musyafa, Haidar, *Jangan Kalah Oleh Masalah,* Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2014

Nugraheni,Septiyani Dwi, *Hubungan Antara Kecerdasan Ruhaniah dengan Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lanjut Usia,* 2005

Nusrotina, Zida, "Mujahadah Sebagai Terapi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lanjut Usia di Majelis Mujahadah Bil Musthofa Pondok

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

Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta" Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017

Palmer, Stephan, *Konseling dan Psikoterapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011

Prianto, Tri Puji, Metode Diskusi Macromedia Flash untuk Meningkatkan Hasil Belajar Alat Ukur Mekanik, Jurnal Taman Vokasi, Vol. 5, No. I, Juni, 2017

Rahardjo, Mudjia, "*Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya*" Tesis, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2017

Rahayu, Iin Tri, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer,* Malang: UIN Malang Press, 2009

Ramaiah, Savitri, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya,* Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003

Rofiq, Arif Ainur, "*Terapi Islam Dengan Strategi Thought Stopping Dalam Mengatasi Hypochondriasis",Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam,* 2012

Safaria, Triantoro & Nofrans Eka Saputra, *Manajeman Emosi,* Jakarta: Bumi Aksara, 2009

Samad, Duski, *Konseling Sufistik*, Depok: Rajawali Pers, 2017

Sarwono, Jonathan, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif,* Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006

Setiowati, Yuli, *Penggunaan Konseling Teknik Reinforcement Positif dalam Meningkatkan Sikap dan Kebiasaan Belajar pada Siswa Kelas VIII di MTs Pelita Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2015/2016*. Skripsi, Universitas Lampung, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, 2017

Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2017

Sukardi, Dewa Ketut, *Kamus Istilah Bimbingan dan Penyuluhan*, Surabaya: Usaha Nasional, 1993

Surya, Mohammad, *Teori-teori Konseling*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003

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

Uha, Ismail Nawai, *Metode Penelitian Kualitatif,* Jakarta: CV. Dwi Putra Pustaka Jaya, 2012

Yuliana, *Menghadapi Kecemasan Terhadap Kematian Pada Pasien Sakit Parah Melalui Konseling Kelompok,* Malang: Psychology Forum UMM, 2015

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