# BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI REALITAS PADA SEORANG PRIA DEPRESI AKIBAT GAGAL MENIKAH DI DESA BAKALAN WRINGIN PITU BALONGBENDO SIDOARJO

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya**
**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar**
**Sarjana Sosial (S.Sos)**

**Oleh :**

**Widyanti Shintya Anggraeni**
**NIM. B03215038**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**
**JURUSAN DAKWAH**
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**
**2019**

**PERNYATAAN**

**PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Widyanti Shintya Anggraeni

NIM : B03215038

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Alamat: Ds. Bakalan Wringin Pitu RT. 01 RW. 01 Balongbendo Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya bawah:

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

Surabaya, 25 Januari 2019

Yang menyatakan,

**Widyanti Shintya Anggraeni**
**B03215038**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

| | |
|---|---|
| Nama | : Widyanti Shintya Anggraeni |
| NIM | : B03215038 |
| Jurusan | : Bimbingan dan Konseling Islam |
| Judul | : Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Realitas Pada Seorang Pria Depresi Akibat Gagal Menikah di Desa Bakalan Wringin Pitu Balongebendo Sidoarjo. |

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

Surabaya, 25 Januari 2019

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,

**Mohamad Thohir, M.Pd.I**
**NIP. 19790517 2009011007**

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Widyanti Shintya Anggraeni ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 25 Januari 2019

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,

**Dr. H. Abd. Halim, M.Ag**

**NIP. 196307251991031003**

**Penguji I,**

**Mohamad Thohir, M.Pd.I**

**NIP. 197905172009011007**

**Penguji II,**

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

**NIP. 197708082002101004**

**Penguji III,**

**Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd**

**NIP. 197311212005011002**

**Penguji IV,**

**Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd**

**NIP. 196009011990031002**

**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 : Widyanti Shintiya Anggraeni
NIM : B03215038
Fakultas/Jurusan : Dakwah & Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : widyantishintya77@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 :
Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Realitas pada Seorang Pria Depresi akibat Gagal Menikah di Desa Bakalan Wringin Pitu Balongbendo Sidoarjo

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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, 31 Januari 2019

Penulis

(Widyanti Shintya Anggraeni)
*nama terang dan tanda tangan*

# ABSTRAK

Widyanti Shintya Anggraeni (B03215038), *Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Realitas pada Seorang Pria Depresi akibat Gagal Menikah di Desa Bakalan Wringin Pitu Balongbendo Sidoarjo.*

Fokus dari penelitian ini adalah (1) Bagaimana Gejala yang tampak pada seseorang pria depresi akibat gagal menikah?, (2) Bagaimana proses bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas pada seorang pria depresi akibat gagal menikah?, (3) Bagaimana hasil proses bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas pada seorang pria depresi akibat gagal menikah?.

Menjawab permasalahan di atas, penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisa deskripsf komparatif, data yang telah diperoleh dalam penelitian ini adalah melalui wawancara dan observasi kepada konseli dan informan, hasil tersebut disajikan dalam bab penyajian data dan analisis data yang berguna untuk mengetahui keadaan dan perubahan yang terjadi pada seseorang pria depresi akibat gagal menikah. Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa pada seorang pria yang mengalami kegagalan pernikahan telah terjadi gejala-gejala depresi diantaranya sedih dan menangis, merenung dan melamun, tidak bisa menghilangkan kenangan-kenangan bersama mantan calon istrinya, gangguan tidur, hilangnya semangat, gangguan makan dan penurunan berat badan, gangguan kesehatan dan penurunan tingkat aktifitas. Dalam proses konseling yang terjadi menggunakan bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, and Planning*) konseli akan di bantu konselor untuk menemukan keinginanya yaitu mengurangi gejala-gejala depresi dan mengarahkan tindakan yang akan dilakukan setelahnya membuat penilaian dan perencanaan selanjutnya untuk di masa mendatang aar gejala-gejala depresi tidak muncul pada dirinya lagi. Hasil akhir dari proses bimbingan konseling Islam dalam penelitian ini berhasil dengan presentase 87,5% yang mana hasil tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan gejala yang sering mncul pada konseli menjadi jarang muncul pada konseli.

Kata kunci: Bimbingan Konseling Islam, Terapi Realitas, Depresi, Kegagalan Pernikahan



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

**SAMPUL DALAM** ..... **i**
**PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI** ..... **ii**
**PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI** ..... **iii**
**MOTTO** ..... **iv**
**PERSEMBAHAN** ..... **v**
**PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI** ..... **vi**
**ABSTRAK** ..... **vii**
**KATA PENGANTAR** ..... **viii**
**DAFTAR ISI** ..... **xi**
**DAFTAR TABEL** ..... **xiii**
**DAFTAR GAMBAR** ..... **xiv**
**BAB I : PENDAHULUAN**
A. Latar Belakang ..... 1
B. Rumusan Masalah ..... 7
C. Tujuan Penelitian ..... 7
D. Manfaat Penelitian ..... 8
E. Definisi Konsep ..... 9
F. Metode Penelitian ..... 15
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian ..... 15
2. Subjek Penelitian ..... 16
3. Jenis dan Sumber Data ..... 18
4. Tahap-tahap Penelitian ..... 20
5. Teknik Pengumpulan Data ..... 22
6. Teknik Analisa Data ..... 25
7. Teknik Keabsahan Data ..... 26
G. Sistematika Pembahasan ..... 30
**BAB II : BIMBINGAN KONSELING ISLAM, TERAPI REALITAS DAN DEPRESI**
A. Bimbingan Konseling Islam ..... 32
1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam ..... 32
2. Tujuan Bimbingan Konseling Islam ..... 35
3. Landasan Bimbingan Konseling Islam ..... 37
4. Fungsi Bimbingan Konseling Islam ..... 38
5. Unsur-unsur Bimbingan Konseling Islam ..... 41
6. Prinsip-prinsip Bimbingan Konseling Islam ..... 43
7. Asas-asas Bimbingan Konseling Islam ..... 45
8. Langkah-langkah Bimbingan Konseling Islam ..... 49
B. Terapi Realitas ..... 51
1. Sejarah Terapi Realitas ..... 51
2. Pengertian Terapi Realitas ..... 52
3. Pandangan Manusia Menurut Terapi Realitas ..... 53
4. Tujuan Terapi Realitas ..... 55
5. Ciri-ciri Terapi Realitas ..... 57
6. Peran dan Fungsi Terapi Realitas ..... 58



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. Proses Konseling Terapi Realitas ..... 60
8. Prosedur Terapi Realitas dengan WDEP ..... 61
9. Tahap-tahap Konseling Terapi Realitas ..... 63
10. Teknik Terapi Realitas ..... 66
C. Depresi ..... 67
1. Pengertian Depresi ..... 67
2. Ciri-ciri Depresi ..... 69
3. Gejala-gejala Depresi ..... 70
4. Faktor Penyebab Depresi ..... 75
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan ..... 79
**BAB III : BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI REALITAS TERHDAP PRIA DEPRESI AKIBAT GAGAL MENIKAH**
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian ..... 82
1. Deskripsi Lokasi Penelitian ..... 82
2. Deskripsi Konseli dan Konselor ..... 84
3. Deskripsi Masalah ..... 91
B. Deskripsi Hasil Penelitian ..... 99
1. Deskripsi gejala-gejala depresi pada seorang pria akibat kegagalan dalam pernikahan ..... 99
2. Deskripsi proses bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas terhadap seorang pria yang mengalami depresi akibat kegagalan dalam pernikahan ..... 104
3. Deskripsi hasil bimbingan dan konseling Islam dengan terapi realitas terhadap seorang pria yang mengalami depresi akibat kegagalan dalam pernikahan ..... 136
**BAB IV : ANALISIS DATA**
A. Analisis gejala-gejala depresi pada seorang pria akibat kegagalan dalam pernikahan ..... 142
B. Analisis proses bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas terhadap seorang pria yang mengalami depresi akibat kegagalan dalam pernikahan ..... 145
C. Analisis hasil bimbingan dan konseling Islam dengan terapi realitas terhadap seorang pria yang mengalami depresi akibat kegagalan dalam pernikahan ..... 153
**BAB : IV PENUTUP**
A. Kesimpulan ..... 157
B. Rekomondasi ..... 158
**DAFTAR PUSTAKA ..... 161**
**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 1.1 Jenis data, Sumber data, Teknik Pengumpulan data ..... 25
Tabel 4.1 Hasil analisis data dengan teori BKI & pelaksanaan BKI ..... 150
Tabel 4.2 Perubahan Konseli sebelum dan sesudah prose konseling ..... 154



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 GAMBAR

Gambar 3.1 Story WhatsApp dan Facebook Konseli ..... 138
Gambar 3.2 Story WhatsApp dan Facebook Konseli ..... 139
Gambar 3.3 Foto perubahan berat badan konseli ..... 140
Gambar 3.4 Foto bersama teman-temannya..... 141
Gambar 4.1 Skema Perubahan Konseli..... 153



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 diciptakan berbeda dari makhluk lain, manusia adalah salah satu makhluk Allah yang paling sempurna baik dari aspek jasmani, rohani dan memiliki akal untuk berpikir juga perasaan yang menjadikan manusia itu lebih sempurna, manusia juga memiliki perasaan atau emosi seperti bahagia, marah, kecewa, sedih, iba, takut, benci, malu, cemburu dan perasaan yang paling dahsyat adalah cinta dimana perasaan ini adalah perasaan yang luar biasa yang memiliki pengaruh besar dalam kehidupan manusia, maka dari itu manusia dikatakan makhluk sosial (*homo socialis*) yaitu membutuhkan manusia lain untuk tetap bisa menjalani hidup bersama.[1]

Dalam teorinya, Stenberg mengemukakan bahwa cinta memiliki tiga dimensi yaitu hasrat (*passion*), keintiman (*intimacy*), dan komitmen /keputusan (*commitment /decision*). Tidak di pungkiri bahwa ketiga dimensi itu memiliki peran penting masing-masing yaitu seperti hasrat memiliki kecederungan ketertarikan fisik secara nyata dan selalu memikirkan orang yang di cintainya dengan ingin selalu bertemu dengan kekasihnya. Yang kedua yaitu keintiman, cinta membutuhkan keintiman antara kedua pihak agar memperoleh hubungan keintiman secara emosional seperti saling mengerti satu sama lain, saling mendukung dan saling terbuka. Yang terakhir yaitu

[1] Hamdan Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi & Konseling Islam Penerapan Metode Sufistik* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru,2001), hal. 13.



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

komitmen, seseorang yang sudah saling mencintai mereka akan memiliki pandangan untuk berkomitmen dengan membentuk hubungan pernikahan.[2]

Jika didefinisikan cinta adalah perasaan yang luar biasa yang dirasakan oleh seseorang kepada sesama yaitu perasaan simpati yang melibatkan emosi yang mendalam, seperti cinta anak kepada orang tua, cinta orang tua kepada anak, cinta kepada saudara-saudaranya, cinta kepada semua makhluk Allah, cinta antara pria dan wanita dan cinta yang paling utama dari semua cinta adalah cinta kepada sang pemilik cinta yaitu cinta kepada Allah SWT. Cinta adalah perasaan ruh yang menimbulkan seseorang jatuh cinta seolah-olah terbang di atas awan mimpinya dengan membawa mawar-mawar yang indah.[3] Menurut Erich Fromm, ada empat syarat untuk mewujudkan cinta kasih, yaitu: 1) *Knowledge* (Pengenalan), 2) *Responsibility* (Tanggung Jawab), 3) *Care* (Perhatian), 4) *Respect* (Saling Menghormati).[4] Definisi cinta begitu panjang jika di jelaskan dan yang bisa menjelaskan hanyalah orang-orang yang pernah merasakan perasaan cinta saja.

Cinta yang sesungguhnya kepada lawan jenis hanya bisa di ungkapkan dengan cara yang terbaik yaitu dengan menikahinya. Sedangkan pernikahan didefinisikan dengan aqad atau perjanjian yang mengandung maksud membolehkan hubungan kelamin dengan menggunakan lafadz *nakaha* atau *zawaja.*[5]

---

[2] Salito & Sarwono, *Psikologi Sosial.* (Jakarta: Salemba Humanika, 2007), hal. 71-71.
[3] Karim asy-Syadzili, *Kado Pernikahan.* (Solo: Insan Kamil, 2015), hal. 26.
[4] Tim Reviewer MKD UIN Sunan Ampel, *IAD, ISD dan IBD.* (Surabaya: Sunan Ampel Press, 2015), hal. 186.
[5]Moh. Makmum, *Keluarga Sakinah* (Yogyakarta: LKiS Pelangi Aksara, 2015), hal. 32.

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 sisi agama mensyariatkan dijalinkan pertemuan pria dan wanita diarahkan pertemuan itu demikian rupa sehingga terlaksana apa yang dinamai "perkawinan" guna mengusir hantu keterasingan dan guna beralihnya kerisauan menjadi ketentraman.[6] Allah berfirman di dalam Surah Ar-Rum Ayat 21:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴿٢١﴾

*"Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu istri-istri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berpikir".*[7]

Allah telah menjadikan manusia sebagai khalifa di muka bumi untuk menjadi pemimpin dan bertanggung jawab akan yang di pimpinya dan Allah menciptakan manusia lengkap dengan pasangan hidupnya yang dapat saling memberikan kebahagiaan satu sama lain. Hubungan saling berpasangan ini merupakan salah satu tanda dari kekuasaan dan kebesaran Allah SWT yang berlandaskan pada cinta, kasih dan sayang yang didasari sikap saling membutuhkan yakni merasa sedih bila berpisah dan merasa senang ketika saling berdekatan.

Lalu bagaimana dengan mereka yang keras hatinya dan tidak pernah merasakan cinta ataupun menutup hatinya rapat-rapat untuk perasaan cinta pasti banyak sebab dan akibat kenapa seseorang menutup hatinya rapat-rapat,

---

[6] M. Quraisy Shihab, *Pengantin Al-Qur'an: Kalung Permata Buat Anak-Anakku* (Jakarta: Lentera Hati, 2007), hal. 1-2.

[7] Al Mujawwad, *Mushaf Tadjwid dan Terjemah* ( Solo: UD Fatwa, 2015), hal. 406.

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 dulu pernah cintanya di tolak oleh sang kekasih yang di cintainya, dan ada yang sudah saling mencintai tetapi orang tua tidak merestui, dan bisa karena akibat masa lalu yang buruk hingga tidak mau membuka hatinya lagi akan kata cinta. Bahkan ada yang mengalami trauma, stres dan depresi akibat cinta. Depresi adalah suatu pengalaman yang menyakitkan, suatu perasaan tidak ada harapan lagi. Depresi adalah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan (afektif, *mood*) yang di tandai dengan kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna, dan putus asa.[8]

Istilah depresi ditunjukkan kepada individu yang memiliki karakteristik: selalu merasa sedih, bersikap dingin, kurang memiliki perhatian lingkunganya dan pesimistik. Salah satunya yang di alami oleh Edi (nama samaran). Konseli mengalami depresi akibat kegagalan akan kisah cintanya yang berakhir menyakitkan. Konseli memiliki tekad yang kuat untuk menikahi wanita yang dipacarinya sejak delapan tahun yang lalu, dan terjadilah pertunangan itu dengan wanita yang konseli cintai seolah bahwa konseli merasa sudah berjodoh dengan wanita itu, bulan berganti bulan tibalah waktu yang sudah disepakati oleh kedua keluarga agar terjadilah proses pernikahan yang akan di selenggarakan tepat setelah hari raya idul fitri di tahun 2018, akan tetapi kehendak Tuhan berbeda dengan rencana Edi, selang beberapa bulan menuju pernikahan calon istri Edi mengkhianatinya yaitu berselingkuh dengan pria lain yang lebih mapan dari Edi sedangkan posisi Edi saat itu adalah seorang pengangguran yang baru saja diberhentikan dari tempat

[8] Dadang Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa,*(Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1998), hal. 54.

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

kerjanya. Calon istrinya lebih memilih untuk berselingkuh dan memutuskan hubungan pernikahan demi memilih pria yang lebih mapan dalam segi finansial dari pada Edi.[9]

Semenjak kejadian itu Edi merasa dirinya dihianati, Edi mulai menunjukkan gejala depresi yaitu kehilangan nafsu makan, mengalami kesulitan tidur bahkan tidak tidur, merasa putus asa dan kehilangan harapan hidup bahkan hingga masuk ke rumah sakit akibat kelelahan bahkan kelumpuhan pada kakinya secara mendadak yang tidak bisa di jelaskan oleh dunia medis. Kebiasaan yang dilakukan Edi setiap hari adalah hanya berdiam diri di dalam kamar, mengunci pintu, tidak mau berbicara dengan siapapun, menangis ketika tidak ada siapapun, tidak mau makan bahkan tidak nafsu makan meski itu makanan yang dia sukai, dan tidak pula tidur di malam hari yang mengakibatkan orang tua Edi menjadi khawatir apalagi kondisi Edi begitu turun drastis akibat kelelahan di dalam tubuhnya dan gangguan psikologis akibat tertekan tidak bisa menerima kenyataan yang ada, akhirnya Edi jatuh sakit dan menjalankan perawatan di rumah sakit akibat lumpuh di kakinya yang jarang di gunakan untuk berjalan beberapa minggu setelah kejadian tersebut, bahkan medis pun tidak bisa mendiagnosis sakitnya.[10]

Melihat fenomena yang peneliti paparkan di atas, peneliti terketuk untuk membantu Edi dan keluarganya untuk melakukan terapi realitas kepada Edi. Terapi realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang dan mampu menerima keadaan realitis apa yang telah dialami oleh

[9] Wawancara Terhadap Tante Konseli pada Tanggal 3 September 2018 pukul 15.00.
[10] Wawancara Terhadap Tante Konseli pada Tanggal 3 September 2018 pukul 15.00.

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

konsli. Terapi berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan konseli dengan cara-cara yang bisa membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya ataupun orang lain.[11] Terapi realitas ini memberikan pikiran rasional dan menghilangkan pikiran irrasional terhadap Edi agar mampu menerima keadaan saat ini bahwa calon istrinya lebih memilih pria lain dari pada dirinya dan mencoba untuk tidak terpuruk dengan keadaan masa lalu yang membuatnya keras hati untuk bisa membuka hatinya dan menerima cinta dari wanita lain.

Melalui fenomena yang terjadi pada Edi peneliti melakukan penelitian yang di lakukan untuk mengetahui bagaimana terapi realitas dalam menangani pria yang depresi akibat gagal menikah. Dengan terapi ini peneliti berharap agar subjek dalam cerita, mau membuka hatinya untuk menerima bahwa calon istrinya yang dulu bukanlah jodohnya dan Allah memiliki rencana yang terbaik baginya. Sehingga peneliti melukan penelitian dan dipaparkan didalam karya tulis ini dengan judul "Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Realitas pada Seorang Pria Depresi Akibat Gagal Menikah di Desa Bakalan Wringin Pitu Balongbendo Sidoarjo".

[11] Gerlad Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2013), hal. 263.

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. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah tersebut maka penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apa saja gejala-gejala depresi yang tampak pada seorang pria akibat gagal menikah di Desa Bakalan Wringin Pitu Balongbendo Sidoarjo?
2. Bagaimana proses bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas pada seorang pria yang depresi akibat gagal menikah di Desa Bakalan Wringin Pitu Balongbendo Sidoarjo?
3. Bagaimana hasil bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas pada seorang pria yang depresi akibat gagal menikah di Desa Bakalan Wringin Pitu Balongbendo Sidoarjo?

## C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diutarakan diatas, maka peneliti memiliki tujuan yaitu:

1. Untuk mengetahui gejala-gejala depresi yang tampak pada seorang pria akibat gagal menikah di Desa Bakalan Wringin Pitu Balongbendo Sidoarjo.
2. Untuk mengetahui proses bimbingan koseling Islam dengan terapi realitas pada seorang pria yang depresi akibat gagal menikah di Desa Bakalan Wringin Pitu Balongbendo Sidoarjo.
3. Untuk mengetahui hasil bimbingan koseling Islam dengan terapi realitas pada seorang pria yang depresi akibat gagal menikah di Desa Bakalan Wringin Pitu Balongbendo Sidoarjo.

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. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap akan munculnya dari hasil penelitian ini secara teoritis dan praktis bagi para pembacana, antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
   a. Dapat di jadikan pengembangan ilmu pengetahuan bahwasannya bimbingan konseling islam dengan terapi realitas itu dapat menangani depresi seorang pemuda yang gagal menikah di Desa Bakalan Wringin Pitu Balongbendo Sidoarjo.
   b. Sebagai sumber informasi dan referensi bagi jurusan Bimbingan Konseling Islam khususnya bagi Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.
2. Manfaat Praktis

   Manfaat praktis dari penelitian ini yakni diharapkan dapat dijadikan pelajaran dan pengalaman khususnya bagi :

   a. Mahasiswa BKI

      Dengan penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat untuk mahasiswa agar ereka bisa mendapatkan referensi tentang penerapan terapi realitas untuk remaja yang depresi akibat gagal menikah.

   b. Konselor

      Untuk konselor, penelitian ini bisa dijadikan landasan dalam menangani kasus yang sama yaitu terkait terapi realitas untuk remaja yang depresi akibat gagal menikah.

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. Pembaca

Bagi siapapun yang membaca semoga bisa menerapkan terapi ini ketika ada permasalahan yang sama, dan bermanfaat untuk kedepannya.

## E. Definisi Konsep

Pemilihan konsep yang tepat memang mempunyai perspektif yang relatif baik dalam kesuksesan penelitian. Sehubung dengan hal tersebut, agar diperoleh keseragaman mengenai judul penelitian, berikut akan dijelaskan istilah-istilah mengenai judul penelitian yang diambil.

1. Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling merupakan terjemahan dari *"guidance"* dan *"counseling"* dalam bahasa inggris. Secara harfiyah istilah *"guidance"* dari akar kata *"guide"* berarti: (1) mengarahkan (*to direct,*), (2) memandu *(to pilot*), (3) mengelolah (*to manage*), dan (4) menyetir (*to steer*). Konseling adalah salah satu metode dari bimbingan.[12]

Bimbingan konseling berasal dari dua kata, yaitu bimbingan dan konseling. Bimbingan merupakan terjemahan dari *guidance* yang didalamnya terkandung beberapa makna. Sertzer dan Stone mengemukakan bahwa *guidance* berasal kata *guide* yang mempunyai arti *to direct, pilot, manager, or sterr,* artinya: menunjukkan, mengarahkan, menentukan, mengatur atau mengemudikan.[13]

[12]Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), hal. 5.

[13]Anas Salahudin, *Bimbingan dan Konselig (*Bandung: CV Pustaka Setia,2010), hal. 13.

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

Pengertian bimbingan yang dikemukakan oleh para ahli memberikan pengertian yang saling melengkapi satu sama lain. Sedangkan pengertian konseling adalah salah satu teknik atau layanan di dalam bimbingan, tetapi teknik atau layanan ini sangat istimewa karena sifatnya yang lentur atau fleksibel dan komparehensif. Bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kemampuan belajar, dan perencanaan karier, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung, berdasarkan norma-norma yang berlaku.[14]

Bimbingan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinyu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung didalam Al-Qur'an dan hadits Rasullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai tuntutan Al-Qur'an dan hadist.[15]

Secara definatif, menurut Aunur Rahim Faqih bimbingan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga

[14]Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2016), hal. 1.

[15] Samsul Munir, *Bimbingan Konseling Islam,* (Jakarta: Amzah, 2010), hal. 23.

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

dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.[16] Dengan bimbingan konseling Islam nantinya konselor berusaha mengeksplorasikan semua permasalahan konseli.

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

2. Terapi Realitas

Terapi realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan konseli dengan cara-cara yang bisa membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan diri sendiri ataupun orang lain. Basis dari terapi realitas adalah membantu para konseli dalam memenuhi kebutuhan dasar psikologisnya, yang mencakup "Kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasakan bahwa kita berguna baik bagi kita sendiri maupun orang lain.[17]

---

[16] Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling Dalam Islam,* (Yogyakarta: UII Press, 1983), hal. 4.

[17] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2013), hal. 262.

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

Terapi realitas lebih menekankan masa kini, maka dalam memberikan bantuan tidak perlu melacak sejauh mana masa lalu yang dialaminya, sehingga yang paling penting adalah bagaimana klien dapat memperoleh kesuksesan pada masa yang akan datang. Fokus terapi realitas dalam penelitian ini adalah pendekatan dengan konseli melalui suatu teknik yang sesuai dengan konsep 3R (*Responbility, Reality, Right*) dengan tujuan mampu memahami dan menghadapi realitas.[18]

Berikut adalah beberapa ciri dari terapi realitas yang *pertama* realitas menolak konsep tentang penyakit mental dan beransumsi bahwa gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat ketidak bertanggungjawaban. Pendekatan ini tidak berurusan dengan diagnosis-diagnosis psikologi. Yang *kedua* Terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap. Meskipun tidak menganggap perasaan-perasaan dan sikap-sikap itu tidak penting, terapi realitas menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang. *Ketiga,* Terapi realitas berfokus pada saat sekarang, bukan kepada masa lampau. Karena masa lampau seseorang itu telah tetap dan tidak bisa di ubah, maka yang bisa di ubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang.

*Keempat,* Terapi realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Terapi realitas menempatkan pokok kepentingan pada peran klien dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendri dalam menentukan apa

[18]Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011), hal. 239.

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 membantu kegagalan dialaminya. *Kelima*, Terapi realitas tidak menekankan transferensi. Ia tidak memandang konsep tradisional tentang transferensi sebagai suatu cara bagi terapis untuk tetap menghimbau agar para terapis menempuh cara beradanya yang sejati, yakin baha mereka jadi diri sendiri, tidak memainkan peran sebagai ayah atau ibu.[19]

Berdasarkan teori di atas, maka penerapan terapi realitas dalam mengatasi depresi pada pria yang gagal menikah yakni: *pertama* dengan terapi realitas konselor ingin konseli menyadari bahwa gagal menikah bukanlah akhir dari segalanya, justru karena terjadinya kegagalan pernikahan adalah bukti bahwa Allah mencintainya agar konseli bersanding dengan wanita yang lebih baik dari mantan calon istrinya dulu. Karena Allah sudah menyiapkan seseorang yang lebih baik dan lebih cocok untuk dirinya dan agar kedepannya tidak salah akan memilih calon pasangan hidup maka harus dengan cara menjemput jodoh yang baik dengan cara yang lebih mulia seperti menghindari proses berpacaran. *Kedua*, ketika konseli sudah menyadari bahwa ini adalah bukti cintanya Allah kepadanya dengan cara mengikhlaskan calon istrinya yang dulu, maka konseli harus mencoba untuk membuka hati kembali dan mulai melakukan aktifitas seperti biasanya, sesuai dengan pengarahan yang diberikan oleh konselor.

[19] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2013), hal. 269.

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

Terakhir yaitu konselor bersama dengan klien merencanakan kegiatan kedepannya dalam usaha untuk mulai mengikhlaskan calon istrinya yang dulu, meskipun tidak dengan cara mencintai orang lain lagi, jika mencintai saja membutuhkan waktu, maka melupakan pun juga membutuhkan waktu. Mencoba untuk mengosongkan hatinya dari nama calon istrinya yang dulu secara perlahan dan mulai mengisinya dengan yang baru. Dan mulai mau menghadapi kenyataan yang ada bahwa ini adalah keputusan Allah SWT yang terbaik untuk dirinya dan Allah juga memiliki rencana terindah di masa depannya untuk lebih menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

3. Depresi Akibat Gagal Menikah

Secara sederhana dapat dikatakan bahwa depresi adalah suatu pengalaman yang menyakitkan, kehilangan orang yang di cintai dan suatu perasaan tidak ada harapan lagi. Depresi adalah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan (afektif, *mood*) yang ditandai dengan kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna, dan putus asa.[20]

Menurut Atkinson depresi sebagai suatu gangguan *mood* yang dicirikan tidak ada harapan dan patah hati, ketidak berdayaan yang berlebihan, tidak mampu mengambil keputusan memulai suatu kegiatan, gangguan tidur, gangguan makan, tak mampu berkonsentrasi, tak punya

[20] Dadang Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1998), hal. 54.

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

semangat hidup, dan mencoba bunuh diri.[21] Dari definisi atau pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud depresi adalah suatu gangguan kejiwaan pada seseorang yang disertai dengan adanya tanda-tanda dan gejala-gejala spesifik yang menganggu kewajaran sikap dan tindakan seseorang dan atau pengurangan aktifitas fisik maupun mental. Adapun yang di maksud depresi akibat gagal menikah adalah depresi yang di alami beberapa orang karena perasaan kehilangan seseorang yang di cintainya sehingga memiliki fikiran irrasional seperti menyalahkan Tuhan akibatnya menjadi terhentinya aktivitas seperti biasanya akibat perasaan kehilangan tersebut.

## F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

   a. Pendekatan

Penelitian ini menggunakan pendeatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian. Misalnya perilaku, dan persepsi. Secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.[22]

Memilih pendekatan kualitatif pada penelitian ini karena data yag diperoleh berupa tulisan bukan berupa angka dengan tujuan untuk

[21] Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologi* (Jakarta: Kencana Perdana Media Group, 2009), hal. 13.

[22] Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif,* (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal. 9.

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

mengetahui dan memahami fenomena secara mendalam dan menyeluruh. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus, dimana penelitian ini berangkat dari sebuah fenomena atau kasus yang terjadi. [23]

b. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian studi kasus. Penelitian kasus (*case study*), adalah penelitian tentang status subjek penelitian yang berkenaan dengan suatu fase spesifik atau khas dari keseluruhan atau khas dari keseluruhan personalitas. Adapun tujuan dari studi kasus ini adalah untuk memberikan gambaran secara mendetail mengenai latar belakang, sifat-sifat serta karakter-karakter yang khas di atas akan jadikan suatu hal yang bersifat umum. [24]

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

a. Sasaran

Saat melakukan penelitian terdapat sasaran yang dituju peneliti yaitu permasalahan yang menjadi inti dari pokok penelitian tersebut. Berikut peneliti jelaskan sekilas tentang konseli beserta masalah yang dihadapinya, yaitu akibat gagal menikah karena calon istri memilih pria yang lebih mapan daripada dirinya sedangkan konseli sudah tidak bekerja dan dikeluarkan dari perusahaan.

[23] Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial,* (Surabaya: Airlangga University Press, 2001), hal. 24.

[24] Moh Nazir, *Metode Penelitian,* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988), hal. 63-66.

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

Sasaran utama penelitian ini merupakan pokok permasalahan yang di alami oleh konseli yaitu mengalami depresi akibat kegagalan menikah karena calon istri berkhianat dan memilih orang lain yang lebih mapan daripada dirinya padahal acara pernikahan mereka tinggal dua bulan lagi. Akibat depresi ini konseli mengalami keadaan yang semakin hari semakin menurun dan memunculkan tanda-tanda dan juga gejala-gejala depresi akibatnya konseli menjadi priadi yang bertolak belakang dari sebelumnya, yang biasanya ceria kini menjadi pendiam dan enggan mau membuka hatinya lagi untuk menerima wanita lain. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah:

1) Konseli

Konseli adalah seorang remaja pria di desa Bakalan Wringin Pitu kecamatan Balongbendo kabupaten Sidoarjo, konseli mengalami depresi akibat gagal menikah dengan kekasih yang di cintainya yang di pacarinya selama delapan tahun, akibat calon istri lebih memilih pria yang lebih mapan dari segi finansial dari pada konseli, dan memilih memutuskan hubungan pernikahannya dengan konseli.

2) Informan

Informan adalah orang yang memberikan informasi. Yaitu terdiri dari orang tua konseli, tante konseli, teman-teman konseli yang bisa membantu untuk mendapatkan data-data yang berkaitan dengan diri 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

b. Lokasi Penelitian

Penulis akan mengadakan lokasi penelitian di Desa Bakalan Wringin Pitu Balongbendo Sidoarjo selaku rumah dari objek penelitian.

3. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus, maka jenis data yang digunakan adalah data yang bersifat non statistik dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk data verbal bukan dalam bentuk angka. Adapun jenis data dalam penelitian ini adalah:

1) Data Primer

Data primer adalah data yang langsung diambil dari sumber pertama yaitu konseli di lapangan seperti latar belakang dan masalah yang di hadapi oleh konseli, perilaku konseli yang mengakibatkan depresi, faktor-faktor penyebab yang menjadikan konseli depresi, pelaksanaan proses terapi realitas, serta hasil akhir pelaksanaan dari terapi realitas.

2) Data Sekunder

Data sekunder adalah data pendukung yang di dapatkan dari seseorang yang berada di dekat subjek penelitian yaitu orang-orang terdekat konseli seperti teman-teman konseli, sahabat-sahabat konseli, tetangga konseli dan keluarga 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

b. Sumber Data

Sumber data adalah subjek dari mana data ersebut diperoleh. Adapun cara untuk memperoleh data atau sumber data yang dikumpulkan yaitu dengang kata-kata atau kalimat-kalimat tertulis, tindakan maupun lisan dari orang-orang yang menjadi subek penelitian yaitu objek penelitan dan informan. Dari keterangan di atas maka peneliti membagi sumber data pada penelitian menjadi dua yaitu:

1) Sumber Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpulan data.[25] Yakni yang diambil dari sumber pertama lapangan. Dalam hal ini diperoleh dari deskripsi tentang latar belakang dan masalah yang dihadapi oleh konseli, pelaksanaan proses konseli serta hasil akhir pelaksanaan konseling.

2) Sumber Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber yang tidak langsung (pendukung) yang memberikan data kepada pengumpulan data, misalnya lewat orang lain seperti keluarga, saudara ataupun teman dekat konseli dan bisa melalui dokumen.[26] Data ini berfungsi mendukung dan memperjelas pembahasan penelitian.

[25] Sugiyo, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabet, 2012), hal. 193.
[26] Sugiyo, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabet, 2012), hal. 193.

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. Tahap-Tahap Penelitian

Tahap-tahap penelitian merupakan proses penelitian yang nantinya akan memberikan gambaran tentang keseluruhan perencanaan, pelaksanaan, pengumpulan data, analisis dan sampai pada penulisan laporan[27]. Dalam hal ini, tahap-tahap penelitian terbagi atas tiga tahap antara lain:

a. Tahap Pra Lapangan

Dalam tahap ini terdapat enam kegiatan yang harus dilakukan oleh peneliti diantaranya yaitu:

1) Menyusun rancangan penelitian

Penelitian membuat susunan rancangan penelitian apa yang akan hendak diteliti ketika sudah berada di lapangan.

2) Memilih lapangan penelitian

Peneliti memulai memilih tempat lapangan yang hendak di teliti untuk melaksanakan tahap penelitian selanjutnya.

3) Mengurus perizinan

Peneliti mengurus surat perizinan sebagai bentuk administrasi dalam penelitian, surat izin ini pula yang nantinya akan memperlancar jalannya penelitian.

4) Menjajaki dan menilai lapangan

Tahap ini merupakan tahap lapangan. Penjajakan dan penilaian lapangan akan terlaksana dengan baik apabila peneliti sudah

[27] Lexy J. Meolong, *Metode Penelitian Kuaitatatif (edisi Revisi),* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), hal.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

membaca terlebih dahulu dari kepustakaan atau mengetahui melalui orang lain dalam situasi dan kondisi daerah tempat peneliti dilakukan.[28]

5) Memilih dan memanfaatkan informan

Memilih infromasi yang bisa memberikan informasi tentang situasi dan kondisi penelitian. Disamping itu pemanfaatan infromasi bagi peneliti ialah agar dalam waktu yang relatif singkat banyak informasi yang terjaring karena informan dimanfaatkan untuk berbicara, bertukar pikiran atau membandingkan suatu kejadian yang ditemukan subjek lainnya.

6) Menyiapkan perlengkapan

Peneliti hendaknya menyiapkan alat-alat yang diperlukan saat penelitian seperti alat tulis dan alat perekaman. Persiapan peneliti lainnya yang perlu dipersiapkan ialah jadwal yang mencakup waktu dan kegiatan yang dijabarkan secara rinci.

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

Mengenai tahap pekerjaan ini dibagi atas tiga bagian yaitu:

1) Memahami latar penelitian dan mempersiapkan diri

Untuk memasuki pekerjaan lapangan, peneliti perlu memahami latar penelitian terlebih dahulu. Peneliti mengenal adanya latar terbuka dan latar tertutup. Disamping itu, peneliti juga perlu mempersiapkan dirinya, baik secara fisik maupun secara mental.

[28]Lexy J. Meolong, *Metode Penelitian Kuaitatatif (edisi Revisi),* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), hal. 130.

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) Memasuki lapangan

Dalam tahap memasuki lapangan peneliti membina hubungan baik (*rapport*) dengan subjek. Dengan demikian subjek dengan sukarela dapat menjawab pertanyaan atau memberikan informasi yang diperlukan peneliti.

3) Berperan serta sambil menyimpulkan data

Peneliti ikut serta berperan dalam kegiatan yang ada disekitar lapangan. Dengan ikut berperan serta peneliti juga mengumpulkan data-data yang ditemukan di lapangan.

c. Tahap Analisis Data

Menganalisis data yang diperoleh dari lapangan dengan mendeskripsikan serta menggunakan data sesuai kenyataan atau realitas. Dalam menganalisis data peneliti menggunakan analisis deskriptif yaitu peneliti mendeskripsikan data pelaksanaan bimbingan konseling islam dengan terapi realitas serta mendesprisikan tentang apa penyebab seorang pria menjadi depresi dan kurangnya semangat hidup agar mau membuka hatinya kembali untuk menikah dan melupakan calon istrinya di lapangan.

5. Teknik Pengumpulan Data

Penulis akan menggunakan beberapa teknik pengumpulan data agar memperoleh data objektif. Berikut ini adalah teknik pengumpulan data:

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. Observasi (Pengamatan)

Observasi diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan dengan sistematika fenomena – fenomena yang diselidiki. Metode observasi merupakan metode yang meliputi kegiatan pemusatan perhatian terhadap satu objek dengan menggunakan seluruh alat indra.[29] Observasi dilakukan memakan waktu lebih lama apabila ingin melihat suatu proses perubahan. Observasi dilakukan secara sengaja, sistematis mengenai fenomena sosial dengan gejala-gejala psikis untuk kemudian dilakukan pencatatan.[30]

Observasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengenali data tentang masalah yang di alami konseli yaitu depresi. Depresi yang dialami oleh konseli adalah akibat kehilangan oleh orang yang di cintainya selama delapan tahun ini dan memilih memutuskan hubungan konseli demi pria lain yang lebih mapan, observasi yang akan di lakukan oleh konselor kepada konseli yaitu mengamati perilaku konseli, sikap, cara bicara, gerakan tubuh, intonasi ketika berbicara dan aktifitas yang di lakukan oleh konseli.

b. Wawancara

Wawancara adalah proses memperoleh keterangan atau menggali informasi untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka dan mengajukan sejumlah pertanyaan secara

[29] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Pedekatan Suatau Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT Rineka Ciota, 2002), hal. 133.

[30] Joko Subagyo, *Metode Peneltian Dalam Teori dan Praktek* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006) , hal. 62-63.

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

lisan untuk menjawab secara lisan pula dengan menggunakan alat yang dinamakan *interview guide* (panduan wawancara) dengan tujuan memperoleh informasi yang di butuhkan peneliti secara objektif.[31]

Untuk memperoleh informasi yang tepat dan objektif setiap interview harus mampu menciptakan hubungan baik dengan interview atau responden yaitu mengadakan hubungan baik (*report*) ialah suatu situasi psikologis yang menunjukkan bahwa responden bersedia bekerjasama, bersedia menjawab setiap pertanyaan dan memberi informasi sesuai dengan pikiran dan keadaan yang sebenarnya.[32]

Wawancara di gunakan untuk mengetahui informasi yang diperlukan oleh peneliti, wawancara bisa di lakukan kepada objek yang bersangkutan yaitu konseli agar peneliti dapat mengetahui sebab dan akibat masalah yang di hadapi konseli, tidak itu pula wawancara dapat di lakukan kepada orang-orang terdekat konseli seperti teman-teman dan keluarga terdekat.

Wawancara dalam penelitian ini di gunakan untuk menggali tentang keadaan konseli selama mengalami masa depresi seperti perilaku konseli selama ini ketika berada di dekat teman-temannya, keluarganya dan orang-orang terdekat. Dan lebih memahami keadaan konseli melalui wawancara terhadap orang-orang terdekat konseli agar memperoleh titik terang dalam permasalahan konseli dan membuat

[31] Moh. Nazri, *Metode Penelitian,* (Bogor: Ghalia Indonesia, 1988), hal. 234.

[32] S. Margono, *Metode Penelitian Pendidikan,* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006), hal. 165.

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 lebih bersemangat lagi seperti sebelum datangnya masalah ini di kehidupan konseli.

Untuk mengetahui lebih lanjut tentang proses teknik pengumpulan data dapat dilihat melalui tabel dibawah ini:

**Tabel 1.1**

**Jenis Data, Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data**

| No. | Jenis Data | Sumber Data | TPD |
|---|---|---|---|
| 1. | a. Identitas Konseli.<br>b. Tempat tanggal lahir konseli<br>c. Usia konseli<br>d. Pendidikan konseli<br>e. Masalah yang dihadapi konseli<br>f. Proses konseling yang dilakukan | Konseli | W + O |
| 2. | a. Identitas konselor<br>b. Pendidikan konselor<br>c. Usia konselor<br>d. Pengalaman dan proses konseling yang dilakukan | Konselor | W + O |
| 3. | a. Kebiasaan konseli<br>b. Kondisi keluarga, lingkungan dan ekonomi konseli | Informan (keluarga dan teman dekat konseli) | W + O |
| 4. | a. Lingkungan sekitar rumah konseli<br>b. Kondisi Desa<br>c. Batasan wilayah | Gambaran lokasi penelitian | O + W + D |

Keterangan:

TPD : Teknik Pengumpulan Data
O : Observasi
W : Wawancara

6. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah bersifat induktif, yaitu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan pola hubungan tertentu atau menjadi hipotesis. Berdasarkan hipotesis yang dirumuskan berdasarkan data tersebut, selanjutnya dicarikan data lagi secara berulang-ulang sehingga selanjutnya dapat disimpulkan apakah

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

hipotesis tersebut diterima atau ditolak berdasarkan data yang terkumpul. Bila berdasarkan data yang dapat dikumpulkan secara berulang-ulang dengan teknik trigulasi, ternyata hipotesis diterima, maka hipotesis tersebut berekembang menjadi teori.[33]

Teknik analisis data ini dilakukan setelah proses pengumpulan data yang telah diperoleh. Penelitian ini bersifat studi kasus, untuk itu analisis data yang digunakan adalah deskriptif-komparatif yaitu setelah terkumpul dan diolah maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut. Analisa yang dilakukan untuk mengetahui tentang proses bimbingan konseling Islam dengan terapi islam sebagai motivasi membuka hati seorang pria yang gagal menikah di lapangan. Selanjutnya untuk mengetahui tentang hasil penelitian yaitu dengan cara membandingkan hasil akhir dari pelaksanaan bimbingan konseling islam dengan terapi realitas sebagai motivasi membuka hati untuk menikah. Apakah terdapat perbedaan pada konseli sebelum dan sesudah mendapatkan bimbingan konsleing Islam dengan terapi realitas sebagai motivasi menikah.

7. Teknik Keabsaan Data

Teknik keabsahan data merupakan faktor yang menentukan dalam penelitian kualitatif untuk mendapatkan kemantapan validitas data. Peningkatan keabsahan hasil penelitian dapat melakukan cek dan ricek serta *croscheck* pada prosedur penelitian yang sudah ditempuh, serta terhadap subtansi penelitian. Keabsahan suatu penelitian kualitatif

[33]Sugiyo, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabet, 2012), hal. 335.

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

tergantung pada kepercayaan akan *kredibilalitas, transferebilitas, dependablitas,* dan *conformabilitas.*

a. *Kredibilitas,* keabsahan atas hasil peneliti dilakukan melalui:

1) Meningkatkan kualitas keterlibatan peneliti dalam kegiatan di lapangan
2) Pengamatan secara terus menerus

   Ketekunan pengamatan bermaksud mecari dan menemukan ciri – ciri serta situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci. Dengan kata lain, jika perpanjang penelitian menyediakan data yang lengkap, maka ketekunan pengamatan menyedikan pendalaman data. Oleh karena itu ketekunan pengamatan merupakan bagian penting dalam pemeriksaan keabsahan data.

3) Trianggulasi

   Tringagulasi (Pengecekan data dari beberapa sumber), baik metode dan sumber untuk mengecek kebenaran data dengan membandingkannya dengan data yang diperoleh sumber lain.

   a) Trianggulasi data (*data trianggulation*) atau trianggulasi sumber adalah penelitian dengan menggunakan berbagai sumber data yang berbeda untuk mengumpulkan data yang sejenis.

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) Trianggulasi Peneliti (*investigator trianggulation*) dalah hasil penelitian baik data maupun simpulan mengenai bagian tertentu atau keseluruhannya bisa diuji validitasnya dari beberapa peneliti.

c) Trianggulasi metodologi (*methodological trianggulation*) jenis trianggulasi bisa dilakukan oleh seorang peneliti dengan mengumpulkan data sejenis tetapi dengan menggunakan teknik atau metode pengumpulan data yang berbeda.

d) Trianggulasi teoritis (*theoretical trianggulation*) trianggulasi ini dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan prespektif lebih dari satu teori dan membahas permasalahan yang dikaji.

Dalam trianggulasi data atau sumber peneliti menggunakan beberapa sumber untuk mengumpulkan data dengan permasalahan yang sama. Artinya bahwa data yang ada dilapangan diambil dari beberapa sumber penelitian yang berbeda-beda dan daat dilakukan dengan:

a) Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.

b) Membandingkan apa yang dikatakan orang didepan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi.

c) Membandingkan apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi peneliti dengan apa yang dikatakan sepanjang waktu.

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) Membandingkan keadaan dan prespektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang seperti rakyat biasa, orang berpendidikan dan orang berada.

e) Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.

Penelitian menggunkan teknik wawancara, pada saat yang lain menggunakan teknik observasi dan dokumentasi, penerapan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda ini sedapat mungkin untuk menutupi kelemahan atau kekurangan sehingga data yang di peroleh benar-benar akurat.[34]

b. *Transferebitas,* bahwa hasil penelitian yang didapatlkan dan diaplikasikan oleh pemakai peneliti, peneliti ini memperoleh tingkat yang tinggi pada para pembaca hasil penelitian memperoleh gambaran dan pemahaman yang jelas tentang konteks dan fokus penelitian.

c. *Dependablitas* dan *Conformabilitas,* yaitu dengan *audit trai* berupa komunikasi dengan pembimbing dan dengan pakar lain dalam bidangnya guna membicarakan permasalahan-permasalahan yang dihadapi dalam penelitian berkaitan dengan data yang harus dikumpulkan.[35]

---

[34]Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2008), hal. 269.

[35] Djam'an Satori & Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 100-101.

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

## G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan di dalam penyusunan skripsi ini dibagi ke dalam lima bab pembahasan, yang bertujuan agar pembaca dapat dengan mudah memahami dan mempelajari hasil penelitian ini.

Bab I adalah bagian Pedahuluan. Bab ini mengantarkan pembaca untuk mengetahui masalah apa yang diteliti, untuk apa, dan mengapa penelitian itu dilakukan. Muatan bab ini adalah latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II adalah bagian Tinjauan Pustaka mengenai judul dari penelitian ini yaitu "Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Realitas pada Seorang Pria Depresi Akibat Gagal Menikah di Desa Bakalan Wringin Pitu Balongbendo Sidoarjo". Dalam bab ini akan dibagi menjadi tiga bagian, yaitu kajian tentang: bimbingan konseling Islam, terapi realitas dan depresi serta hasil penelitian terdahulu.

Bab III adalah bagian Penyajian Data. Bab ini berisi penyajian data, bab tersebut berisi serangkaian sub bab pembahasan tentang deskripsi umum objek penelitian dan deskripsi hasil penelitian. Yang mana akan di jelaskan secara terperinci tentang sejarah desa Bakalan Wringin Pitu dan letak geografis dan demografis, sedangkan untuk penjelasan deskripsi tentang hasil dari penelitian yang berisi tentang data konselor dan konseli beserta dengan deskripsi masalah yang di hadapi oleh konseli secara terperinci beserta hasil

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

penelitian lapangan yang lakukan peneliti tentang keadaan konseli menggunakan pengamatan dan beberapa pengumpulan data.

Bab IV adalah bagian Analisis Data. Pada bab ini peneliti menyajikan beberapa hasil penemuan yang diperoleh selanjutnya menganalisis data yang telah di peroleh tersebut secara maksimal yang sesuai dengan fokus penelitian.

Bab V adalah bagian penutup. Bab ini merupakan bab terakhir yang berisi kesimpulan tentang hasil penelitian yang telah di dapatkan oleh peneliti dan saran kepada semua para pembaca agar skripsi dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Bagian akhir skripsi ini terdiri dari daftar pustaka dan berbagai lampiran yang terkait dengan penulisan 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 II

# BIMBINGAN KONSELING ISLAM, TERAPI REALITAS, DAN DEPRESI

## A. Bimbingan Konseling Islam

1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling merupakan terjemahan dari *"guidance"* dan *"counseling"* dalam bahasa Inggris. Secara harfiayah istilah *"guidance"* dari akar kata *"guide"* berarti: (1) mengarahkan (*to direct,*), (2) memandu *(to pilot*), (3) mengelolah (*to manage*), dan (4) menyetir (*to steer*).[36] Sedangkan secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa Latin, yaitu "*counsilium*" yang berarti "dengan" atau "bersama" yang dirangkai dengan "menerima" atau "memahami". Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari "*sellan*" yang bearti "menyerahkan" atau menyampaikan. Konseling adalah metode dari bimbingan.[37]

Bimbingan konseling berasal dari dua kata, yaitu bimbingan dan konseling. Bimbingan merupakan terjemahan dari *guidance* yang didalamnya terkandung beberapa makna. Sertzer dan Stone mengemukakan bahwa *guidance* berasal kata *guide* yang mempunyai arti *to direct, pilot, manager, or sterr,* artinya: menunjukkan, mengarahkan, menentukan, mengatur atau mengemudikan.[38]

---

[36]Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), hal. 5.

[37] Priyitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), hal. 99.

[38]Anas Salahudin, *Bimbingan dan Konselig (*Bandung: CV Pustaka Setia,2010), hal. 13.



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

Bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang, baik laki-laki atau perempuan, yang memiliki kepribadian yang memadai dan terlatih dengan baik kepada individu-individu setiap usia untuk membantunya mengatur kegiatan hidupnya sendiri, mengembangkan pandangan hidupnya sendiri, membuat keputusan sendiri dan menanggung bebannya sendiri.[39]

Supriadi menyatakan bahwa bimbingan adalah proses bantuan yang di berikan oleh konselor kepada konseli agar konseli dapat memahami dirinya, menyesuaikan dirinya, memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya, menyesuaikan diri dengan lingkungan baik lingkungan keluarga, sekolah, masayarakat dan konseli dapat mengambil manfaat dari peluang-peluang yang dimilikinya untuk dapat mengembangkan potensi yang dimiliki.[40]

Konseling merupakan salah satu teknik dalam bimbingan, tetapi merupakan teknik inti atau teknik kunci. Hal ini dikarenakan konseling dapat memberikan perubahan yang mendasar, yaitu mengubah sikap. Sikap mendasari perbuatan perbuatan, pemikiran, pandangan dan perasaan.[41] Konseling dapat di simpulkan merupakan bantuan yang diberikan kepada individu untuk memecahkan masalah kehidupannya

---

[39] Priyitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), hal. 99.

[40] Mukhlisah, *Bimbingan dan Konseling* (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2014), hal. 5.

[41] Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada,2016), hal. 2.

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

dengan cara wawancara dan dengan cara yang sesuiai dengan keadaaan yang dihadapi indivdu untuk mencapai kesejahteraan hidupnya.[42]

Stefflre dan Grant berpendapat bahwa konseling ada empat hal yaitu konseling sebagai proses dimana untuk membantu konseli yang memiliki masalah agar dapat melakukan proses konseli dengan beberapa bertemuan secara berkelanjutan, konseling adalah membantu konselor, dan mencapai tujuan hidup.[43]

Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinyu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung didalam Al-Qur'an dan hadits Rasullah SAW ke dalam dirinya.[44] Allah SWT berfirman di dalam surat Al-'Ashr ayat 1-3:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

"*Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran*.".[45]

Secara definatif, menurut Ainur Rahim Faqih bimbingan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat

[42] Bimo Walgito, *Bimbingan Konseling Studi & Karier* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2010), hal. 8.

[43] Faizah Noer Laela, *Bimbingan Konseling Keluarga dan Remaja* (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press,2017), hal. 9-11.

[44] Samsul Munir, *Bimbingan Konseling Islam,* (Jakarta: Amzah,2010), hal.23

[45] Al Mujawwad, *Mushaf Tadjwid dan Terjemah* ( Solo: UD Fatwa, 2015), hal. 601.

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

mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.[46] Dengan bimbingan konseling Islam nantinya konselor berusaha mengeksplorasikan semua permasalahan konseli.

Pengertian bimbingan yang dikemukakan oleh para ahli memberikan pengertian yang saling melengkapi satu sama lain.Sedangkan pengertian konseling adalah salah satu teknik atau layanan di dalam bimbingan, tetapi teknik atau layanan ini sangat istimewa karena sifatnya yang lentur atau fleksibel dan komparehensif. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinyu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadist Rasullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan Al-Qur'an dan hadist.

2. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Tujuan bimbingan dan konseling Islam berusaha membantu mencegah agar jangan sampai individu menghadapi atau menemui masalah. dengan kata lain membantu individu mencegah timbulnya masalah bagi dirinya maka dari itu dapat di katan bahwa tujuan bimbingan konseling Islam tidak lain adalah untuk membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya yaitu manusia yang fitrah agar

[46] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling Dalam Islam,* (Yogyakarta: UII Press, 1983), hal. 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

mencapai kebahagiaan di dunia dan kebahagiaan di akhirat. Dan menjadi manusia yang bertaqwa. [47] Allah SWT berfirman di dalam surat Al-Baqarah Ayat 201:

وَمِنْهُم مَّن يَقُولُ رَبَّنَآ ءَاتِنَا فِى ٱلدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِى ٱلْءَاخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ﴿٢٠١﴾

*"Dan di antara mereka ada orang yang berdoa: "Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka".* [48]

Berikut ini adalah beberapa tujuan bimbingan konseling Islam secara umum dan khusus:

1) Tujuan Umum

Tujuan bimbingan dan konseling Islam secara umum adalah menyediakan fasilitas untuk perubahan perilaku konseli, meningkatkan keterampilan untuk menghadapi suatu masalah yang dihadapinya, meningkatkan dalam menentukan keputusan apa yang akan dilakukan selanjutnya, meningkatkan hubungan antara perorangan dan menyediakan fasilitas untuk pengembangan kemampuan konseli.[49]

Tidak itu pula tujuan umum bimbingan konseling Islam adalah membantu agar manusia menyadari akan fitrah yang di milikinya, mengekpolasikan, dan menghayati ketentuan dan petunjuk Allah. Memecahkan masalahnya dengan memahaminya dan berupaya dalam memecahkan masalah yang dihadapinya dengan cara sesuai ajaran dan

[47] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam* (Yogyakarta: UII Press, 2001), hal. 36.

[48] Al Mujawwad, *Mushaf Tadjwid dan Terjemah* ( Solo: UD Fatwa, 2015), hal. 31.

[49] Atika Diana Ariana, *Psikologi Konseli Perkembangan dan Penerapan konseling dalam Psikologi* (Surabaya: Airlangga University Press,2016), hal.18-19.

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

perintah dari Allah dan Rasullah. Dan memperoleh kebahagiaan dunia dan kebahagiaan akhirat.[50]

2) Tujuan Khusus

Menurut Aunur Rahim Rafiq, tujuan khusus dalam bimbingan konseling Islam adalah membantu indvidu agar tidak menghadapi masalah akan tetapi membantu individu dengan cara mengatasi masalah yang sedang di hadapinya, membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.[51]

3. Landasan Bimbingan Konseling Islam

Landasan yang di gunkan oleh bimbingan konseling Islam adalah Al Qur'an dan Al Hadist yaitu dimana sumber dari segala sumber.

a. Al Qur'an

Menurut As-sabuni Al Qur'an adalah kalam Allah SWT, yang diturunkan kepada Nabi dan Rasul Terakhir melalui malaikat jibril yang tertulis dalam mushaf dan sampai kepada kita dengan jalan tawatur (*mutawir*), membacanya merupakan ibadah yang diawai dengan surat Al-Fatihah dan di akhiri dengan suat an-Nas.[52] Dimana Al Qur'an memiliki karateristik yaitu sebagai kalam Allah SWT,

---

[50] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Jogjakarta: UII Pres Yogyakarta, 2001), hal.62-63.

[51] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Jogjakarta: UII Pres Yogyakarta, 2001), hal. 37.

[52] Tim Reviewer MKD UIN Sunan Ampel Surabaya, *Studi Al Qur'an* (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press,2015), hal. 8.

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

mengandun mukjzat Nabi Muhammad SAW, di turunkan ke Muhammad SAW melalui Malaikat Jibril as, tertulis dalam bentuk mushaf, disampaikan dengan jlan mutawir, membacanya akan memperoleh ibadah dan diawali dari surat Al Fatihah dan diakhiri dengan surat an-Nas.

b. Al Hadist

Kata "hadist" atau *al-hadist* menurut bahasa *al-jadid* (sesuatu yang baru), lawan kata dari *al-qidim* (sesuatu yang lama), kata hadist juga berarti *al-khabar* (berita), yaitu sesuatu yang dipercakapkan dan dipindahkan dari seseorang kepada orang lain. Kata jamaknya ialah *al-ahadis.*[53] Secara termilogis, ahli hadis dan ahli ushul berbeda pendapatnya dalam memberikan pengertian tentang hadis. Dikalangan ulama hadis, berbeda definisi yang satu dengan yang lain yaitu hadis adalah segala perkatan dan perbuatan Nabi Muhammad SAW.

4. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

a. Fungsi Pemahaman

Fungsi pemahaman yaitu membantu konseling agar memiliki pemahaman terhadap potensi dirinya dan lingkungannya. Berdasarkan pemahaman ini, konseling diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal, dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif.

[53] Tim MKD Reviewer UIN Sunan Ampel Surabaya, *Studi Hadist* (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2015), 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

b. Fungsi Priventif

Fungsi preventif yaitu fungsi yang berkaitan dengan konsleor untuk senantiasa menantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya mencegahnya, supaya tidak terjadi pada konseli. Melalui fungsi ini, konselor memberikan bimbingan kepada konseli tentang cara menghindarkan diri dari perbuatan atau kegiatan yang dapat menganggu, menghambat atau menimbulkan kesulitan dan kerugian tertentu dalam kehidupan dan proses perkembangannya.

c. Fungsi Pengembangan

Fungsi pengembangan yaitu yang sifatnya lebih proaktif dari fungsi-fungsi lainnya. Konselor senantiasa berupaya mencipatakan lingkungan yang kondusif bagi konseli dan memfasilitasi perkembangan konseli. Konselor secara sinergi merencanakan dan melaksanakan program bimbingan secara sistematis dan berkesinambungan dalam upaya membantu konseli mencapai tugas perkembangannya. [54]

d. Fungsi Penyembuhan

Fungsi penyembuhan bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada konseli yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karirer. Teknik yang dapat digunakan adalah konseling, dan *remidial teaching*.

[54] Farid Hasyim dan Mulyono, *Bimbingan Konseling Religius* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media,2017), hal. 60-61

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

e. Fungsi Penyesuaian

Fungsi penyesuaian dalam bimbingan konseling Islam adalah dapat membantu konseli agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif.

f. Fungsi Perbaikkan

Fungsi perbaikan ini adalah untuk membantu konseli sehingga dapat melakukan perbaikan dalam kekeliuran dalam berpikir, berprasangka dan bertindak. Agar konseli memiliki pola berpikir yang sehat dan rasional, memiliki perasaan yang tepat untuk mengantarkan mereka kepada kehendak yang produtif dan normatif.

g. Fungsi Fasilitasi

Bimbingan konseling Islam akan tercapai dengan salah satu fungsinya yaitu fungsi fasilitasi fungsi yang memberi kemudahan kepada konseli dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serasi, selaras dan seimbang seluruh aspek dalam diri konseli.[55]

h. Fungsi Pemeliharaan dan pengembangan (*Development and Preservative*)

Fungsi pemeliharaan dan pengembangan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan konseli atau kelompok konseli untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi atau

[55] Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling Islam* (Jakarta Rajarafindo Persada, 2016), hal. 18-20.

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

kondisi yang sudah baik agar tetap menjadi baik agar dapat memecahkan masalah yang di hadapinya.[56]

i. Fungsi Advokasi

Fungsi bimbingan konseling yang terakhir adalah fungsi advokasi yaitu fungsi konseling bertujuan untuk menghasilkan kondisi pembelaan dalam berbagai bentuk pengingkaran atas hak-hak kepentingan pendidikan yang dialami oleh konseli.[57]

5. Unsur-Unsur Bimbingan Konseling Islam

Agar terjadinya keselarasan dalam proses bimbingan konseling Islam, berikut ini adalah beberapa unsur dari bimbingan konseling Islam:

a. Konselor

Konselor adalah seseorang yang membantu konseli dalam proses bimbingan konseling Islam. Dalam melakukan proses konseling, konselor harus dapat menciptakan suasana yang kondusif saat proses konseling berlangsung. [58]

Menurut Cavanagh ada beberapa karateristik konselor yaitu pemahaman diri yang baik, kompeten, memiliki kesehatan, psikologis yang baik, jujur, kuat, hangat, dapat diprcaya, sabar, responsif, sensitif serta memiliki kesadaran terhadap konseli secara menyeluruh. Berikut adalah Syarat menjadi konselor islami yaitu:

---

[56] Elfi Mu'awanah dan Rifa Hidayah, *Bimbingan dan Konseling Islam di Sekolah Dasar* (Jakarta: PT Bumi Aksara,2012), hal. 72.

[57] Hartono & Boy Soedarmadji, *Psikologi Konsleing Edisi Revisi* (Jakarta: Kencana Media Group, 2012), hal. 37.

[58] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), 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

1) Beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT
2) Sifat kepribadian yang baik, jujur, bertanggung jawab, sabar, kreatif dan ramah.
3) Mempunyai kemampuan, ketrampilan dan keahlian (profesional) serta berwawasan luas dalam bidang konseling.[59]

b. Konseli

Konseli dalam istilah bahasa inggris disebut *client* adalah individu yang memperoleh pelayanan konseling. Maka dari itu konseli dapat didefinisikan sebagai seseorang atau sekelompok individu yang mengalami masalah, sehingga mereka membutuhkan bantuan konseling agar dapat menghadapi, memahami, dan memcahkan masalahnya. Konseli hendaknya memiliki sikap diantaranya adalah: terbuka, percaya, jujur dan bertanggung jawab. [60]

c. Masalah

Masalah adalah suatu keadaaan yang tidak mengenakkan yang tidak di inginkan oleh semua orang yang mengakibatkan terjadinya perbedaan antara keinginan dan kenyataan. Menurut Parillo, masalah bertahan untuk suatu pereode tertentu dan dapat menyebabkan terjadinya kerugian baik secara fisik maupun mental.[61]

---

[59] Syamsu Yusuf dan Juntika Nurhisan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Remaja Rosdakarya,2014), Hal 80.

[60] Hartono & Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi* (Jakarta: Kencana Predanada Group,2012), hal. 76.

[61] Faizah Noer Laela, *Bimbingan Konseling Sosial Edisi Revisi* (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2017), hal. 53.

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. Prinsip-Prinsip Bimbingan Konseling Islam

Priyitno menyatakan bahwa prinsip-prinsip pelayanan bimbingan dan konseling mencakup empat kelompok yaitu: prinsip yang berkenaan dengan sasaran pelayanan, prinsip yang berkenaan dengan konseli, prinsip yang berkenaan dengan program layanan dan prinsip yang berkenan dengan tujuan dan pelaksanaan pelayaan.[62]Berikut adalah beberapa prinsip-prinsip bimbingan konseling Islam:

a. Bimbingan diperuntukkan bagi semua individu (*guidance is for all individuals*)

Prinsip ini berarti bahwa bimbingan diberikan kepada semua individu yang tidak bermasalah maupun yang bermasalah, baik pria maupun wanita, baik anak-anak, remaja maupun dewasa. Dalam hal ini pendekatan yang digunakan dalam bimbingan lebih bersifat preverentif dan pengembangan dari pada kuratif.

b. Bimbingan bersifat individualisasi

Setiap individu bersifat unik (berbeda satu sama lain) dan melalui bimbingan, individu dibantu untuk memaksiamalkan keunikannya tersebut agar dapat mengeksplorasikan apa yang ada di dalam dirinya.

c. Bimbingan menekankan hal yang positif

Selama ini, bimbingan sering dipandang sebagai satu cara yang menekan aspirasi, namun sebenarnya bimbingan merupakan proses

[62] Priyitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), hal. 218.

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

bantuan yang menekankan kekuatan dan kesuksesan, karena bimbingan merupakan cara untuk membangun pandangan yang positif terhadap diri sendiri.

d. Bimbingan merupakan usaha bersama

Bimbingan bukan hanya tugas konselor tapi juga tugas guru dan kepala sekolah, jika dalam layanan bimbingan di sekolah, namun pada umumnya yang berperan tidak hanya konselor tapi juga klien dan pihak lain yang terkait.

e. Pengambilan keputusan merupakan hal yang esensial dalam bimbingan

Bimbingan diarahkan untuk membantu klien agar dapat melakukan pilihan dan mengambil keputusan, bimbingan mempunyai perana untuk memberikan informasi dan nasehat kepada konseli, dan semua itu sangat penting dalam mengambil keputusan.

Kehidupan konseli diarahkankan oleh tujuannya dan bimbingan memfasilitasi konseli untuk mempertimbangkan, menyesuaikan diri dan meyempurnakan tujuan melalui pengambilan keputusan yang tepat.

f. Bimbingan berlangsung dalam berbagai setting (adegan) kehidupan

Pemberian layana bimbingan tidak hanya berlangsung di sekolah, tetapi juga di lingkungan keluarga, perusahaan, industri, lembaga pemerintahan/swasta dan masyarakat pada umumnya.[63]

[63] Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Rama Rosdikarya, 2008), hal. 17-18.

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

7. Asas-Asas Bimbingan Konseling Islam

Berikut adalah asas-asas yang terdapat pada bimbingan Konseling Islam:

a. Asas Kebahagiaan Dunia dan Akhirat

Bimbingan dan konseling Islam memiliki tujuan akhir yaitu membantu konseli untuk mecapai kebahagiaan hidup yang senantiasa didambakan oleh setiap muslim. Kebahagiaan akherat akan tercapai bagi semua manusia jika dalam kehidupan dunianya mengingat Allah, oleh karena itu Islam mengajarkan hidup dalam keseimbangan antara dunia dan akherat.

b. Asas Fitrah

Bimbingan konseling Islam memberikan bantuan kepada konseli untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya, sehingga segala gerak tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrah tersebut.

c. Asas "*Lillahi ta'ala*"

Bimbingan konseling Islam diselerenggarakan semata-mata karena Allah. Konsekuensi dari asas ini berarti konselor melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan, tanpa pamrih dan sukarela. Karena semua pihak merasa bahwa yang dilakukan adalah karena untuk mengabdi kepada Allah semata, sesuai dengan fungsi dan tugasnya sebagai hamba yang mengabdi kepada-Nya. Berikut adalah surat Al An'am Ayat 162:

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

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴿١٦٢﴾

*Katakanlah: "Sesungguhnya sembahyangku, ibadatku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam".* [64]

d. Asas Bimbingan Seumur Hidup

Manusia hidup tidak ada yang sempurna dan selalu bahagia. Dalam kehidupannya mungkin manusia akan menjumpai berbagai kesulitan kehidupan maka bimbingan konseling Islam diperlukan hingga seumur hidup.

e. Asas Kesatuan Jasmani Rohani

Bimbingan konseling Islam memperlakukan konseli sebagai makhluk jasmaniah dan rohaniah, tidak memandang sebagai makhluk bilogis semata. Membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dan rohaniah.

f. Asas Keseimbangan Rohaniah

Bimbingan dan konseling Islam menyadari keadaan akan kodrat manusia, dengan berpijak pada firman Allah dan hadist Nabi, dengan tujuan membantu konseli yang di bimbing memperoleh keseimbangan diri dalam segi rohaniah.

g. Asas Kemaujudan Individu

Bimbingan dan konseling Islami memandang seseorang individu merupakan suatu maujud (eksistensi) tersendiri. Individu mempunyai hak, mempunyai perbedaan individu dari yang lainnya dan

[64] Al Mujawwad, *Mushaf Tadjwid dan Terjemah* ( Solo: UD Fatwa, 2015), hal. 150.

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

mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuan fundamental potensi rohaniah.

h. Asas Sosialitas Manusia

Dalam bimbingan konseling Islam, sosialitas manusia diakui dengan memperhatikan hak individu. Yaitu hak tentang pergaulan, cinta kasih, rasa aman, perhargaan terhadap diri sendiri dan orang lai, rasa memiliki dan di miliki, semua merupakan aspek-aspek yang diperhatikan di alam bimbingan dan konseling Islami, karena merupakan ciri hakiki manusia.

i. Asas Kekhalifahan Manusia

Sebagai khilafah, manusia harus memelihara keseimbangan ekosistem sebab problem-problem kehidupan kerap kali mncul dari ketidakseimbangan ekosiste tersebut yang diperbuat oleh manusia itu sendiri.

j. Asas Keselaran dan Keadilan

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

k. Asas pembinaan Akhlaqul Karimah

Manusia menurut pandangan Islam, memiliki sifat-sifat baik. Sifat-sifat yang baik merupakan sifat yang dikembangkan oleh bimbingan dan konseling Islami membantu konseli yang dibimbing,

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

memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang baik tersebut.

l. Asas Kasih Sayang

Manusia memerlukan kasih sayang dari orang lain karena rasa kasih sayang ini bisa mengalahkan dan menundukkan banyak hal. Bimbingan dan konseling Islam dilakukan berlandaskan kasih dan sayang sebab dengan perasaan ini bimbingan dan konseling Islam akan berhasil.

m. Asas Saling Menghargai dan Menghormati

Di dalam asas ini konselor dan konseli memiliki derajad yang sama yaitu saling menghargai dan menghormati yang membedakan hanyalah pada fungsinya, karena manusia memiliki kedudukan sama di mata Allah sebagai makhluk-Nya.

n. Asas Musyawarah

Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan asas musyawara artinya konselor dengan konselor terjadi dialog yang baik, satu sama lain tidak saling mendiktekan, tidak ada perasaan tertekan dan keinginan tertekan.

o. Asas Keahlian

Bimbingan dan konseling Islam dilakukan oleh seseorang yang memiliki keahlian di bidangnya, baik keahlian dalam metodelogi 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

teknik-teknik bimbingan dan konseling, maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan dari bimbingan dan konseling.[65]

8. Langkah-Langkah Bimbingan Konseling Islam

Untuk mengetahui masalah yang di hadapi oleh konseli maka ada beberapa langkah-langkah untuk bisa membantu konseli dalam menyelesaikan maalahnya. Berikut adalah langkah dalam bimbingan dan konseling Islam:

a. Langkah Identifikasi Kasus

Langkah ini dimaksudkan mengidentifikasi masalah beserta gejala-gejala yang nampak serta mengumpulkan data dari berbagai macam-macam sumber baik dari sumber data primer maupun sumber daya sekunder. Dalam langkah ini konselor mencatat kasus mana yang menjadi prioritas untuk di selesaikan terlebih dahulu.

b. Langkah Diagnosa

Diagnosis merupakan usaha dari konselor untuk menetapkan latar belakang masalah atau faktor-faktor penyebab timbulnya masalah pada konselor. Dalam langkah ini konselor yang melakukan pengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data, kemudian ditetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya.

[65] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Jogjakarta: UII Pres Yogyakarta, 2001), hal. 22-35.

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. Langkah Prognosa

Setelah dilakukan penentu faktor-faktor penyebab timbulnya masalah maka langkah ini di gunakan untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang paling tepat digunakan untuk menyelesaikan kasus yang akan dilaksanakan untuk membimbing kasus yang di hadapi oleh konseli dan ditetapkan berdasarkan langkah diagnosa.[66]

d. Langkah Konseling (Terapi)

Setelah ditetapkan jenis atau langkah-langkah pemberian bantuan, selanjutnya yaitu melaksanakan jenis bantuan yang paling tepat yang akan di tetapkan yaitu mengunakan teknik atau terapi konseling yang sesuai dengan masalah yang di hadapi konseli.

e. Langkah Evaluasi dan *Folow Up*

Langkah evaluasi atau *folow up* adalah langkah konseling yang terakhir yang dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sampai sejauh mana langkah terapi yang dilakukan telah mencapai hasilnya. Apakah sudah bisa menyelesaikan dan membantu konseli atau belum memperoleh hasil dari terapinya. Dalam langkah follow up atau tidak tindak lanjut, dilihat dari perkembangannya dalam jangka waktu yang lebih jauh.[67]

---

[66] Thohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta: Rajawali Press, 2013), hal. 304.

[67] Djumhur dan Moh Surya, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Bandung: CV ilmu, 1975), hal. 104-106.

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

## B. Terapi Realitas

1. Sejarah Terapi Realitas

Pendekatan realitas dikembangkan oleh William Glasser, seorang psikologi dari California dilahirkan pada tahun 1925. William Glasser merupakan lulusan dari *the Case Intitute of Technology* sebagai insinyur Kimia pada tahun 1944 di usia 19 tahun, kemudian ia mengambil master di bidang Psikologi Klinis pada usia 23 tahun di universitas yang sama. Pada tahun 1956 Glesser menjadi kepala bagian psikiatri di *the Ventura School of Grils* yang merupakan institusi untuk menangani kenakalan remaja perempuan. Pada saat itu Glesser mengembangkan konsep realitas. Buku pertamanya yaitu *Mental Health or Mental illmess* pada tahun 1961.[68]

Teori yang dikembangkan dengan Glasser ini sangat berkembang cepat memperoleh popularitas di kalangan konselor untuk berbagai kasus. Dalam pendekatan ini, konselor bertindak aktif, direktif, dan didaktik. Dalam konteks ini, konselor berperan sebagai guru dan sebagai model bagi konseli. Di samping itu, juga membuat kontrak dengan konseli untuk mengubah prilakunya. Ciri yang sangat khas dari pendekatan ini adalah tidak terpaku pada kejadian-kejadian di masa lalu, terapi lebih mendorong konseli untuk menghadapi realitas. Akan tetapi, lebih menekankan pada pengubahan tingkah laku yang lebih bertanggungjawab dengan merencanakann dan melakukan tindakan-tindakan tersebut.[69]

---

[68] Singgih Gunarsa, *Konseling Psikoterapi* (Jakarta: Penerbit Libri, 2011), hal. 240-241.

[69] Gantina Komalasai dkk, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks,2011), hal. 235.

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. Pengertian Terapi Realitas

Terapi realitas lebih menekankan masa kini, maka dalam memberikan bantuan tidak perlu melacak sejauh mana masa lalu yang dialaminya, sehingga yang paling penting adalah bagaimana klien dapat memperoleh kesuksesan pada masa yang akan datang.[70]

Terapi Realitas merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan oleh guru atau konselor di sekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian/kesehatan mental konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan.[71]

Terapi Realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Terapi realitas adalah suatu bentuk modifikasi tingkah laku karena dalam penerapan-penerapan institusionalnya, merupakan tipe pengondisian operan yang tidak ketat. Penyebab Glasser meraih popularitas dikarenakan keberhasilannya dalm menterjemahkan beberapa konsep modifikasi tingkah laku ke dalam model yang relatif sederhana. Sedangkan menurut Paul D. Meier, terapi realitas yang diperkenalkan oleh William Glasser memusatkan perhatiannya terhadap kelakuan yang bertanggung jawab[72]

---

[70] Gantina Komalasari dkk, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011), hal. 239.

[71] Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi,* (Bandung : PT Eresco, 1997), hal. 269.

[72] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT.Refika Aditama, 2013), hal. 263-264.

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

Terapi realitas memberikan penjelasan komprehensif tentang perilaku manusia serta metodologi untuk mengatasi perubahan kondisi manusia.[73] Dapat di jelasakan bahwa terapi realitas bertujuan membantu individu untuk mencapai otonomi, dengan identitas berhasil sebagai tujuan khususnya. Konselor dalam prosedur konseling berusaha membantu klien menemukan pemenuhan kebutuhan dasarnya dengan *right, responsibility* dan *reality.* Dalam hal ini klien belajar ketrampilan umum, ketrampilan kognitif/ intelektual, dan ketrampilan menghadapi masalah kehidupannya. Pengalaman klien yang diperlukan untuk mencapai tujuan itu adalah pengalaman memusatkan pada tingkah laku, membuat rencana, mengevaluasi tingkah laku sendiri, belajar kecanduan positif (*positive addiction*) sebagai puncak pengalaman.

3. Pandangan Manusia Menurut Terapi Realitas

Menurut William Glesser setiap manusia memiliki kebutuhan psikologis yang secara konstan hadir sepanjang rentang kehidupan dan harus terpenuhi. Ketika seorang individu memiliki masalah, hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor terhambatnya seseorang dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya. Mengacu pada teori hirarki yang di kemukakan oleh Maslow, Glesser mendasari pandangannya teentang kebutuhan manusia untuk dicintai dan mencintai, dan kebutuhan untuk merasa berharga bagi orang lain. [74]

---

[73] David Capuzzi & Dounglas R.Gross, *Counseling and Psychotherapy: Teories and Interventions* (Columbus: Merrill Prentice Hall,203), hal. 256.

[74] Gantina Komalasai Dkk, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks,2011), hal. 236.

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

Berikut adalah beberapa kebutuhan dasar psikologi menurut Glesser yaitu:

a. Cinta (*Belonging/ Love*)

Kebutuhn psikologi manusia salah satunya adalah kebutuhan ingin merasa memiliki dan terlibat atau melibatkan diri dengan orang lain. Kebutuhan ini disebut Glesser sebagai *Identitiy Society,* yang menekankan pentingnya hubungan personal. Beberapa aktiitas yang menunjukkan kebutuhan ini antara lain: persabatan, acara perkumpulan tertentu, dan terlibat dalam organisasi kemahasiswaan. Kebutuhan ini oleh Glesser dibagi menjadi tiga yaitu: *social belonging, work belonging,* dan *family belonging.*

b. Kekuasaan (*Power*)

Kebutuhan kekuasaan meliputi kebutuan berprestasi, merasa ingin dihargai, dan mendapatkan pengakuan. Kebutuhan ini biasanya diekspresikan melalui kompetensi dengan orang-orang di sekitar kita, memimpin, mengornaisir, menyelesaikan pekerjaan sebaik mungkin, menjadi tempat bertanya atau meminta pendapat bagi orang lain, melontarkan ide atau gagasan dan sebagainya.

c. Kesenangan (*Fun*)

Kesenangan merupakan kebutuhan utuk merasa senang, dan bahagia. Pada anak-anak, terlibat dalam aktifitas bermain. Kebutuhan ini muncul sejak dini, kemudian terus dikebangkan hingga dewasa. Misalnya, berlibur untuk menghilangkan kepenatan dan bersantai.

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. Kebebasan (*Freedom*)

Kebutuhan ini adalah kebutuhan untuk merasakan kebebasan atau kemerdakaan dan tidak bergantung pada orang lain, misalnya membuat sebuah pilihan, memutuskan dan melanjutkan studi pada jurusan yang akan dipilih. Kebutuhan tersebut bersifat universal, tetapi dipenuhi dengan keunikan cara oleh masing-masing individu.[75]

4. Tujuan Terapi Realitas

Tujuan umum terapi realitas adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi. Otonomi adalah kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal. Terapi realitas mambantu setiap individu menentukan dan memperjelas tujuan mereka, konselor membantu klien menemukan alternatif-alternatif dalam mencapai tujuan-tujuannya, tetapi konseli sendiri yang nantinya akan menetapkan tujuan dari terapinya.[76]

Kematangan emosional juga dapat ditandai dengan kesediaan bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya, apabaila di rumuskan secara jelas, tujuan terapi realitas adalah menjelaskan kepada konseli hal-hal yang menghambat terbentuknya keberhasilan identitas, membantu konseli menetapkan tujuan yang ingin dicapai dalam terapi, Konseli dapat melaksanakan rencana-rencananya secara mandiri tanpa diberi *treatment*.[77]

---

[75] Gantina Komalasai Dkk, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks,2011), hal. 237.

[76] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT.Refika Aditama, 2013), hal. 269-270.

[77] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik,* (Jakarta: Kencana Prenada Group,2011), hal. 188.

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

Konseling realitas pada dasarnya adalah proses rasional. Hubungan konseling harus tetap hangat, memahami lingkungan. Konselor perlu menyakinkan konseli bahwa kebahagiaannya bukan terletak pada proses konseling tetapi pada perilakunya dan keputusannya, dan konseli adalah pihak yang paling bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri.[78] Berikut adalah beberapa tujuan terapi Realitas:

a. Menolong individu agar mampu mengurus dirinya sendiri, supaya dapat menentukan dan melaksanakan perilaku dalam bentuk nyata.
b. Mendorong konseli agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko yang ada, sesuai dengan kemampuan dan keinginannya dalam perkembangan dan pertumbuhannya.
c. Mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
d. Perilaku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses, yang dicapai dengan menanamkan nilai-nilai adanya keinginan individu untuk mengubahnya sendiri.
e. Terapi ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.

Hal terpenting yang harus disampaikan oleh konselor terhadap klien sebagai bagian dari tujuan terapi adalah bahwa terapi sama sekali tidak bertujuan untuk menciptakan kebahagiaan bagi klien. Hal tersebut bukanlah esensi dari tujuan terapi yang ingin dicapai. Konselor harus

[78] Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang:UMM Press, 2005), hal. 130.

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

menyampaikan bahwa kegiatan konseli terletak pada cara berpikir klien menyikapi hal tertentu dalam mengambil keputusan.

5. Ciri-Ciri Terapi Realitas

Menurut Gerlad Cory, ada delapan ciri menentukan terapi realitas, yaitu[79]:

a. Menolak konsep adanya sakit mental pada setiap individu,tetapi yang ada individu yang bertingkah laku tak bertanggung jawab,tetapi tingkah laku tersebut masih dalam taraf mental yang sehat.
b. Berfokus pada tingkah laku yang nyata ,guna mencapai tujuan yang akan datang penuh optimisme. Tingkah laku yang nyata dilakukan pada masa kini merupakan refleksi untuk di wujudkannya.
c. Berorientasi pada keadaan yang akan datang ,dengan fokus pada tingkah laku sekarang yang dapat diubah, diperbaiki, dianalisis dan ditafsirkan.
d. Menekankan betapa pentingnya nilai. Kualitas nilai sangat penting dalam peranan seseorang untuk meningkatkan kemampuannya dalam perjuangannya menghadapi kegagalan.
e. Tidak menegaskan transfer dalam rangka mencari usaha untuk mencapai kesuksesan.
f. Menekankan aspek kesadaran dari klien yang harus dinyatakan dalam tingkah laku tentang apa yang harus dikerjakan oleh klien,apa yang diinginkan konseli.

[79] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT.Refika Aditama, 2013), hal. 265-268.

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

g. Menghapuskan adanya hukuman yang diberikan kepada individu yang mengalami kegagalan, tetapi yang ada sebagai ganti hukuman adalah menanamkan disiplin yang disadarinya maknanya dan dapat diwujudkan dalam tingkah laku yang nyata.

h. Menekankan konsep tanggung jawab, agar klien dapat berguna bagi dirinya dan bagi orang lain melalui perwujudan dari tingkah lakunya yang nyata.[80]

6. Peran dan Fungsi Koselor

Terapi realitas adalah pendekatan yang didasarkan tentang adanya suatu kebutuhan psikologis pada seluruh kehidupannya. Kebutuhan akan identitas diri, yaitu kebutuhan untuk merasa unik, terpisah dan berbeda dengan orang lain. Oleh karena itu konselor bertugas membantu klien bagaimana menerapkan kebutuhannya dengan 3R yaitu:

a. *Responsibility* (Tanggung Jawab)

Adalah kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhannya tanpa harus merugikan orang lain.

b. *Reality* (Kenyataan)

Adalah kenyataan yang akan menjadi tantangan bagi individu untuk memenuhi kebutuhannya. Setiap individu harus memahami bahwa ada dunia nyata dimana mereka harus memenuhi kebutuhan dalam rangka mengatasi masalahnya. Realita yang dimaksud adalah yang tersusun dari kenyataan yang ada padanya.

[80] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT.Refika Aditama, 2013), hal. 265-268.

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. *Right* (Kebenaran)

Merupakan ukuran atau norma-norma yang diterima secara umum sehingga tingkah laku dapat diperbandingkan. Individu yang melakukan hal ini mampu mengevaluasi diri sendiri bila melakukan sesuatu melalui perbandingan tersebut dan dia meras nyaman bila mampu bertingkah laku dalam tata cara yang diterima secara umum.[81]

Untuk mencapai tujuan tersebut konselor memiliki beberapa karakteristik seebagai berikut, *Pertama* Konselor harus mengutamakan keseluruhan individu yang bertanggung jawab, yang dapat memenuhi kebutuhannya. *Kedua* Konselor harus kuat, yakin, dia harus dapat menahan tekanan dari permintaan klien untuk simpati atau membenarkan perilakunya, tidak pernah menerima alasan-alasan dari perilaku irrasional klien.

*Ketiga* Konselor harus hangat, sesitif terhadap kemampuan untuk memahami perilaku orang lain. *Keempat* Konselor harus dapat bertukar pikiran dengan klien tantang perjuangnnya dapat melihat bahwa sluruh individu dapat melakukan secar bertanggung jawab termasuk pada saat yang sulit.[82] Konseling realitas pada dasaranya adalah proses rasional, hubungan konseling harus tetap hangat, memahami lingkungan.[83] Bahwa fungsi konselor dalam pendekatan realitas adalah melibatkan diri dengan konseli, bersikap direktif dan didaktik, untuk mengkronfrontasi, agar konseli mampu menghadapi kenyataan.

---

[81] Gantina Komalasari Dkk, *Teori dan Teknik Konseling*,(Jakarta:PT Indeks,2011), hal. 241.

[82] Latipun,*Psikologi Konseling*, (Malang:UMM Press,2005), hal. 130.

[83] Latipun,*Psikologi Konseling*, (Malang:UMM Press,2005), hal. 130.

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. Proses Konseling Terapi Realitas

Pendekatan terapi ini sebagai proses rasional yang menekankan pada prilaku sekarang dan saaat ini. Artinya konseli ditekankan untuk melihat periakunya yang dapat diamati dari pada motif-motif bawah sadarnya. konseli dapaat mengevaluasi apakah prilakunya cukup efektif dalam menemui kebutuhan-kebtuhannya. Jika perilaku itu menampilkan ketidakpuasan, maka konselor mengarahkan mengarahkan konseli untuk melihat peluang-peluang yang dapat dilakukan dengan merencanakan tindakan yang lebih bertanggung jawab. [84]

Menurut Glassser, hal-hal yang membawa perubahan sikap dan penolakan ke penerima realitas yang terjadi selama proses konseling adalah:

a. Konseli dapat mengekplorasikan keinginan, kebutuhan dan apa yang di persepsikan tentang kondisi yang dihadapinya. Di sini konseli terdorong untuk mengenali dan mendefinisikan apa yang mereka inginkan untuk memenuhi kebutuhannya.
b. Konseli fokus pada prilaku sekarang tanpa terpaku pada permasalahan di masa lalu. Tahap ini merupakan kesadaran konseli untuk memahami bahwa kondisi yang dialaminya bukanlah hal yang bisa dipungkiri. Kemudian menentukan alternatif apa saja yang harus dilakukan.
c. Konseli mulai mengevaluasi perilakunya, merupakan kondisi di mana konseli membuat penilaian tentang apa yang telah ia lakukan terhadap dirinya bedasarkan sistem nilai yang berlaku di masyarakat.

[84] Gantina Komalasari Dkk, *Teori dan Teknik Konseling*,(Jakarta:PT Indeks,2011), hal. 242.

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. Konseli mulai menentapkan perubahan yag dikehandakinya dan komitmen terhadap apa yang telah direncanakan. Rencana-rencana yang ditetapkan harus sesuai dengan kemampuan konseli, bersifat konkrit, realistis dan melibatkan perbuatan positif.[85]

8. Prosedur Terapi Realitas dengan WDEP

Prosedur Terapi Relitas difokuskan pada kekuatan dan potensi yang dimiliki oleh konseli yang dihubungkan dengan tingkah lakunya sekarang dan usahanya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup Untuk mencapai tujuan-tujuan konseling tersebut, teknik yang digunakan dalam kegiatan konseling kelompok realita ini adalah teknik WEDP yang merupakan akronim dari *Wants* (keinginan), *Direction* (arahan), *Evaluation* (penilaian), *Planning* (perencanaan). Teknik ini digunakan untuk membantu konseli menilai keinginannya, perilakunya, dari kemudia merumuskan rencana-rencana.[86]

Strategi WDEP merupakan strategi atau prosedur pemberian bantuan konseling dengan pendekatan realita. Strategi WDEP merupakan cara yang digunakan untuk menolong individu untuk memenuhi kebutuhannya. Keempat elemen ini merupakan tahapan proses konseling untuk membantu individu. Berikut ini adalah penjelasan dari keempat elemennya yaitu:

---

[85] Gantina Komalasari Dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), hal. 242.

[86] Ali Masrohan & Titin Indah Pratiwi, ”Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik WDEP untuk meningkatkan displin belajar siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Rogojampi Banyuwangi” *Unesa Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling,* (Januari,2015), hal. 5.

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

a. *Wants* (Keinginan), individu dapat mengeksplorasi keinginan, kebutuhan, dan apa yang dipersepsikan tentang kondisi yang dihadapinya. Pada tahap ini individu terdorong dan didorong untuk mengenali dan mendefinisikan apa yang individu inginkan untuk memenuhi kebutuhan. Setelah mengetahui apa yang diinginkan, individu diajak utuk mengevaluasi apakah yang dia lakukan selama ini telah memenuhi kebutuhan tersebut atau belum.

b. *Direction and Doing* (Arahan), individu diajak fokus pada perilaku sekarang tanpa terpaku pada permasalahan atau kondisi masa lalu. Pada tahap ini, individu mulai menentukan hal atau aksi dan alternatifnya dari apa yang hendak dilakukan. Agar efektif, individu diharapkan mengubah perilaku totalnya, tidak hanya sikap dan perasaan, namun yang ditamakan adalah tindakan dan pikiran.

c. *Evaluation* (Penilaian), individu diajak untuk mengevaluasi perilakunya, mengevaluasi hal atau aksi yang telah dilakukannya, pada tahap ini, individu membuat penilaian tentang apa yang telah ia lakukan terhadap dirinya untuk mencapai keinginan atau memenuhi kebutuhan yang diharapkannya. Individu akan menilai kualitas perilakunya sendiri, dengan penilaian terhadap dirinya maka perubahan akan mudah terjadi.

d. *Planning* (Perencanaan), individu mulai menetapkan perubahan yang dikehendakinya dan komitmen terhadap apa yang telah direncanakan. Pada tahap ini, individu diminta untuk membuat rencana-rencana 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

sesuai dengan kemampuan dan kondisi diri sendiri, bersifat konkrit, dan fokus pada bagian perilaku yang akan diubah dan tindakan atau hal yang akan dilakukan, realistis dan melibatkan perbuatan yang positif. Rencana itu harus dilakukan dengan segera dan berulang-ulang.[87]

9. Tahap-Tahap Konseling Terapi Realitas

Berikut adalah delapan tahap-tahap dalam konseling realitas:

a. Konselor menujukkan keterlibatan dengan konseli (*Be Friend*)

Konselor harus dapat melibatkan diri kepada konseli dengan memperlihatkan sikap hangat dan ramah. Hubungan yang terbangun sangatlah penting antara konseli dan konselor, sebab konseli akan bersikap terbuka dan bersedia menjalani proses konseling jika dia merasa bahwa konselornya terlibat, bersahabat, dan dapat dipercaya. Oleh karena itu penerimaan yang positif adalah sangat esensial agar proses konseling berjalan lebih efektif. Perilaku ini tampak dalam kotak mata, eksprsi wajah, poros tubuh agak condong dan diarahkan ke konseli, melakukan respon refleksi, memperhatikan perilaku nonverbal konseli dan melakukan respons parafrase.

b. Fokus pada perilaku sekarang

Konseling realitas memandang untuk tidak perlu melihat masa lalu klien. masa lalu tidak dapat diubah dan membuat klien tidak bertanggung jawab pada keadaannya. Konselor tidak perlu melakukan

[87] Yohanes Papu,"Pelatihan *Coach and Counseling* untuk para Pendamping Anak Jalanan di Yayasan Sahabatan Melalui Strategi WDEP" *Psiko-Edukasi Vol 14,* (Oktober, 2016), hal 146

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

eksplorasi terhadap pengalaman-pengalaman yang irasional di masa lalunya, hal ini sejalan dengna tujuan konseling menurut Glasser ada 3 tahap yaitu membantu klien dengan melihat perilakunya yang tidak realistik, menolak perilaku klien yang tidak bertanggung jawab, mengajarkan cara yang terbaik menemukan kebutuhanya dalam dunia secara real.

c. Mengeksplorasi total behavior konseli

Konselor menanyakan secara spesifik apa yang akan dilakukan konseli selanjutnya, cara pandang konseling realita, akar permasalahan konseli bersumber pada perilakunya, bukan pada perasaannya. Hal ini menurut Glasser karena perilaku dapat dibuah dan dapat dengan mudah dikendalikan jika dibandingkan dengan sikap atau perasaan. Melakukan yang lebih baik pada akhirnya akan dapat merasakan yang lebih baik. Antara perasaan dengan perilaku pada dasarnya memiliki hubungan. Dalam pandangan konseling realita, yang harus diatasi bukan kecemasan konseli, tetapi hal-hal apa saja yang telah dilakukannya untuk menghadapi ujian.

d. Konseli menilai diri sendiri atau melakukan evaluasi

Memasuki tahap ini konselor menyakan kepada konseli apakah pilihan periakunya itu didasari oleh keyakinan bahwa hal itu baik baginya. Fungsi konselor tidak untuk menilai benar atau salah perilakunya saat ini. Beri kesempatan kepada konseli untuk mengevaluasi dengan pilihannya tersebut. Kemudian bertanya kepada

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 apakah pilihannya dapat memenuhi apa yang menjadi kebutuhan konslei saat ini, menanyakan apakah koseli akan tetap pada pilihannya, apakah hal tersebut merupakan perilaku yang dapat diterima, apakah realistis, apakah benar-benar dapat mengatasinya.

e. Merencanakan tindakan yang bertanggungjawab

Tahap ini adalah tahap dimana konseli mulai menyadari bahwa perilakunya tidak menyelesaikan masalah, dan tidak cukup menolong keadaan dirinya, dilanjutkan dengan membuat perencanaan tindakan yang lebih bertanggung jawab. Rencana yang disusun sifatnya spesifik dan konkret.

f. Membuat komitmen

Klien harus memiliki komitmen atau keterkaitan untuk melaksankan rencana itu. Komitmen ditunjukkan untuk kesediaan klien sekaligus secara real untuk melaksankan apa yang telah direncanakan. Konselor terus meyakinkan klien bahwa kepuasaan dan kebahagiannya sangat ditentukan oleh komitmen pelaksanaan rencananya.

g. Tindakan menerima permintaan maaf atau alasan konseli

Pada tahap ini konselor menanyakan perkembangan konseli. Apakah konseli tidak atau belum berhasil melakukan apa yang telah direncanakannya, permintaan maaf konseli atas kegagalannya tidak untuk dipenuhi konselor. Konselor selanjutnya membantu konseli merencanakan kembali hal-hal belumberhasil ia lakukan.

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

h. Tindak lanjut

Tahap ini adalah tahap terakhir yaitu konselor dan konseli mengevaluasi perkambangan apa saja yang telah dicapai selama ini, konseling dapat berakhir atau lanjutan jika tujuan yang telah di tetapkan belum tercapai.[88]

10. Teknik Terapi Realitas

Terapi realitas bisa ditandai sebagi terapi yang aktif secara verbal. Prosedurnya difokuskan pada kekuatan dan potensi yang dihubungkan dengan tingkah lakunya sekarang dan usahanya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup. untuk membantu konseli menciptakan identitas keberhasilan maka konselor menggunkan beberapa teknik sebagai berikut:

a. Terlibat dalam permainan peran dengan klien
b. Menggunakan humor
c. Mengonfrontasikan klien dan menolak dalih apapun
d. Membantu klien dalm merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan
e. Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi
f. Menggunakan "terapi kejutan verbal" atau sarkasme yang layak untuk mengonfrontasikan klien dengan tingkah lakunya yang tidak realistis
g. Melibatkan diri dengan klien dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif.[89]

---

[88] Gantina Komalasari Dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), hal. 245-253.

[89] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2013), hal. 277.

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. Depresi

1. Pengertian Depresi

Depresi adalah suatu pengalaman yang menyakitkan, suatu perasaan tidak ada harapan lagi. Depresi adalah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan (afektif, *mood*) yang ditandai dengan kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna, dan putus asa.[90] Depresi adalah gangguan mood yang dikarakteristikkan dengan kesedihan yang intens, berlangsung dalam waktu lama, dan mengganggu kehidupan normal. Orang depresi menjadi pesimis dan putus asa, merasa sia-sia dan sering diiringi dengan pikiran tentang hilangnya kesenangan dan akitifitas serta kegiatan-kegiatan yang biasa dia kerjakan menjadi di tinggalkan olehnya.

Depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi di tengah masyarakat. Berawal dari stres yang tidak diatasi, maka seseorang bisa jatuh ke fase depresi. Penyakit ini kerap dianggap bisa hilang sendiri tanpa pengobatan. Depresi pada umumnya mengalami gangguan yang meliputi keadaan emosi, motivasi, fungsional, dan gerakan tingkah laku kognisi. Depresi sebagai suatu gangguan *mood* yang dicirikan tak ada harapan dan patah hati, ketidakberdayaan yang berlebihan, tak mampu mengambil keputusan memulai suatu kegiatan, tak mampu konsentrasi, tak punya semangat hidup, selalu tegang dan mencoba bunuh diri.[91]

---

[90] Dadang Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1998) hal. 54.

[91] Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009), hal. 13.

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

Orang-orang yang merasa depresi cenderung untuk berfikir secara negatif. Mereka memandang kehidupan melalui kacamata yang berwarna gelap. Orang dengan depresi serius individu yang merasakan ketidakberhargaan, kelesuan, tidak tertarik dalam pertemanan dan keluarga, serta tidak mampu untuk tidur atau makan seperti biasanya, merasa bahwa pemikiran negatif merupakan pengalahan diri sendiri (*self-defeating*).[92]

Salah satu bentuk stress yang menimbulkan gangguan kejiawaan kecuali kecemasan adalah depresi. Baik kecemasan maupun depresi kedua-duanya sama-sama mempunyai gejala-gejala gangguan fungsi dari organ dan gangguan fungsi psikis sehingga sering kali terjadi tumpang tindih. Seperti pada firman Allah Surat Al-Baqarah Ayat 112.

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُۥ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُۥٓ أَجْرُهُۥ عِندَ رَبِّهِۦ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

*"(Tidak demikian) bahkan barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati."*[93]

Seperti di jelaskan dalam ayat di atas jika seseorang melakukan kebaikan lalu menyerah diri kepada Allah akan apapun keputusannya Allah akan memberikan yang terbaik untuknya, berbeda dengan orang yang menderita depresi sehingga dia tidak percaya akan keputusan yang di berikan oleh Allah SWT sehingga dia seringkali mengkhawatirkan yang tidak seharusnya di khawatirkan olehnya.

[92] David G. Myers, *Psikologi Sosial* (Jakarta:Salemba Humanika,2012), hal. 309.
[93] Al Mujawwad, *Mushaf Tadjwid dan Terjemah* ( Solo: UD Fatwa, 2015), hal. 17.

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. Ciri-Ciri Depresi

Ciri-ciri orang yang mengalami depresi dapat dilihat dari cara berpikir, perasaan dan sampai kepada bentuk perilaku. Berikut adalah ciri-ciri depresi:

a. Perubahan pada *mood*

Perubahan *mood* (periode terus menerus dari perasaan terpuruk, sedih, atau muram menangis berlebihan. Meningkatnya *iritabilitas* (mudah tersinggung) kegelisahan, atau kehilangan kesabaran.

b. Perubahan dalam motivasi

Perasaan tidak termotivasi, atau memiliki untuk memulai kegiatan sehari-hari, menurunnya tingkat partisipasi sosial atau minat dalam aktifitas menyenangkan bahkan gagal untuk merespons pada pujian dan menarik diri dari kehidupan yang bisa perilaku motorik.

c. Perubahan dalam fungsi dan perilaku motorik

Remaja bergerak atau berbicara dengan lebih perlahan daripada biasanya, perbuahan dalam kebiasaaan tidur (terlalu banyak tidur atau terlalu sedikit tidur), adanya perubahan dalam selera makan (makan terlalu banyak atau makan terlalu sedikit), adanya perubahan dalam berat badan serta berfungsi kurang efektif daripada biasanya.

d. Perubahan kognitif

Adanya perubahan kognitif yang muncul pada remaja antara lain sulitnya untuk berkonsentrasi atau berpikir jerni, berpikir negatif mengenai diri sendiri dan juga masa depannya, adanya perasaan

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

bersalah dan menyesal mengenai kesalahan masa lalu, kurangnya *self esteem,* bahkan berpikir terhadap kematian.[94]

3. Gejala-gejala Depresi

Gejala depresi adalah kumpulan dari perlaku dan perasaan yang secara spesifik dapat dikelompokkan sebagai depresi. Gejala-gejala depresi ini bisa kita lihat dari tiga segi yaitu:

a. Gejala Fisik

Berikut adalah beberapa gejala-gejala fisik yang dialami oleh seseorang yang depresi:

1) *Gangguan pola tidur*. Misalnya, sulit tidur, terlalu banyak atau terlalu sedikit tidur.
2) *Menurunnya tingkat aktivitas*. Pada umumnya, orang yang mengalami depresi menujukkan perilaku yang pasif dan menyukai kegiatan tanpa melibatkan orang lain seperti tidur, makan, menonton TV.
3) *Menurunnya efisiensi kerja*. Orang yang terkena depresi akan sulit memfokuskan perhatian atau pikiran pada suatu hal contohnya pekerjaan. sehingga mereka juga aka sulit memfokuskan energi pada hal-hal yang tidak efisien dan tidak berguna, seperti misalnya melamun, berdiam diri, bermain hp. Yang jelas, orang yang terkena depresi akan terlihat dari metode kerjanya yang menjadi kurang terstruktur, sistematika kerjanya kacau dan lambat.

[94] Ariza Cilvia Nora & Erlina Listyanti, "Komunikasi Ibu dan Anak dengan Depresi pada Remaja", *Humanitas,* 1 (januari 2011), hal. 49.

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) *Menurunnya produktifitas kerja*. Orang yang mengalami depresi akan kehilangan efektifitas kerjanya. Sebab ia tidak lagi bisa menikmati dan merasakan kepuasan atas apa yang dilakukannya dalam kehilangan mint dan motivasinya untuk melakukan kegiatannya seperti semula. Semakin dia melakukan aktivitas membuat energinya semakin kehilangan energi. Mereka muda lelah dan capek padahal belum melakukan efektitas lainnya.

5) *Mudah merasa letih dan sakit*. Depresi adalah perasaan negatif. Jika seseorang menyimpan perasaan negatif, maka jelas akan membuat letih karena membebani pikiran dan perasaan.[95]

b. Gejala Psikis (Emosional)

Berikut adalah gejala-gejala psikis yang dialami oleh penderita depresi:

1) *Kehilangan rasa percaya diri.* Orang yang mengalami depresi memandang segala hal dengan sisi negatif termaksud menilai dirinya sendiri., bahkan sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Dia menilai bahwa orang lain lebih sukses, pandai, beruntung, kaya, lebih berpendidikan, lebih diperhatikan dan pikiran negatif lainnya.

2) *Sensitif.* Orang yang mengalami depresi seringkali memilki perasaan sensitif dan mengaitkan segala sesuatu dengan dirinya, sehingga peritiwa yang netral terjadi dipandang dari

[95] Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009), hal. 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

sudut pandang yang berbeda oleh mereka, bahkan disalah artikan. Akibatnya mereka mudah tersinggung, mudah marah, perasaan curiga akan maksud orang lain (yang sebenaarnya tidak ada apa-apa), mudah sedih, murung, dan lebih suka menyendiri.

3) *Merasa diri tidak berguna.* Biasanya orang yang memiliki depresi sering kali memiliki perasaan tidak berguna muncul karena mereka merasa menjadi orang yang gagal terutama di bidang atau lingkungan yang seharusnya mereka kuasai.

4) *Perasaan bersalah.* Perasaan bersalah timbul terkadang timbul dalam pemikiran orang yang mengalami depresi. Mereka memandang suatu kejadian yang menimpa dirinya sebagai suatu hukuman atau akibat dari kegagalan mereka melaksanakan tanggung jawab yang seharusnya dikerjakan. Banyak pula yang merasa dirinya beban lagi orang lain dan menyalahkan diri mereka atas situasi tersebut.

5) *Perasaan terbebani.* Mereka yang mengalami depressi mereka merasa terbeban berat karena merasa terlalu dibebani tanggung jawab yang berat.

c. Gejala Sosial

Gejala depresi selanjutnya adalah gejala sosial, masalah sosial yang biasanya terjadi berkisar pada masalah interaksi dengan rekan kerja, atasan atau bawahan. Masalah ini tidak hanya

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

berbentuk konflik, namun masalah lainnya juga seperti perasaan minder, malu, cemas jika berada di antara kelompok dan merasa tidak nyaman untuk berkomunikasi secara normal.

d. Simtom-simtom Depresi

Back membuat beberapa katergori atau gejala depresi menjadi beirkut ini:

1) Simtom-simtom emosional

Simtom emosional adalah adanya perubahan perasaan atau tingkah laku yang merupakan akibat langsung dari keadaan emosi. manifestasi emosional yang meliputi penurunan *mood*, pandangan negatif terhadap diri sendiri, tidak lagi merasakan kepuasan, menangis, hilangnya respon yang mengembirakan, hilangnya emosi kasih sayang, berkaitan dengan kegiatan yang berhubungan dengan orang lain. Hilangnya respons yang menangkap informasi tentang humor pada dirinya dan mendengarkan lelucon sudah tidak lagi menjadi respons kepuasan bahkan dapat memberi respons tersinggung.

2) Simtom-simton kognitif

Yakni penilaian diri sendiri yang rendah, harapan-harapan yang negatif, menyalahkan serta mengkritik diri sendiri dan tidak dapat membuat keputusan. Penurunan fungsi kognitif seperti bingung, konsentrasi buruk, kurang perhatian,

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 daya ingat menurun. Kadnagkala mereka menyalahka dirinya sediri akan suatu hal yang dilakukannya.[96]

3) Simtom-simtom motivasional

Dorongan-dorongan dan implus-implus yang menonjol dalam depresi mengalami regresi, terutama aktivitas-aktivitas yang menutut tanggung jawab atau inisiatif serta energi yang cukup besar. Penderita depresi memiliki masalah besar dalam mobilisasi dirinya untuk menjalankan aktivitasnya yang paling dasar seperti makan, minum, buang air.[97]

4) Simtom-simtom fisik

Simtom fisik tersebu adalah kehilangan nafsu makan, gangguan tidur, mudah lelah dan kehilangan libido. Berikut adalah beberapa ciri-ciri umum dari depresi yaitu:

a) Perubahan dalam kondisi emosional

Seorang yang mengalami depresi sering merasa terpuruk, depresi, sedih, atau muram. Dan Meningkatnya iritabilitas (mudah tersinggung), kegelisaan, atau kehilangan kesabaran dalam melakukan kegiatan.

b) Perubahan dalam motivasi

Orang yang mengalami depresi memiliki perasaan tidak termotivasi, atau memiliki kesulitan untuk memulai

[96] Eko Radianto, "Depresi dan Gangguan Tidur" *Fakultas Kedokteran* 1 (Januari, 2011), hal. 4.

[97] Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009), hal. 52-71.

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

suatu kegiatan di pagi hari atau bahkan sulit bangun dari tempat tidur. Menurunnya tingkat partisipasi sosial atau minat pada aktivitas sehari-hari.

c) Perubahan dalam fungsi dan perilaku motorik

Biasanya orang depresi bergerak atau berbicara dengan lebih perlahan dari biasanya, perubahan dalam kebiasaan tidur (tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit), perubahan dalam selera makan ( makan teralu banyak atau terlalu sedikit).

d) Perubahan kognitif

Orang depresi biasanya mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi atau berfikiran jernih, kadang mereka sering berfikiran negatif mengenai diri sendiri dan masa depan mereka, perasaan bersalah atau menyesal.[98]

4. Faktor Penyebab Depresi

Ada banyak faktor yang berpengaruh pada kondisi depresi, termaksud genetis, kondisi biologis dan kimiawi otak serta kejadian dalam hidup seperti trauma, kehilangan orang yang dicintai, realasi yang sulit, pengalaman di usia dini, atau situasi penyebab stress lainnya.[99]

Berikut ini adalah beberapa faktor yang membuat seseorang depresi:

[98] Jeffrey S. Navid, Spencer A. Rathus dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Earlangga, 2003), hal. 230.

[99] National Institute of Mental Health, *Mengenal Depresi*. Terjemahan oleh Anto Samsara (Amerika: NIMH, 2014), 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

a. Faktor Fisik

1) *Faktor Genetik*, dimana jika ada seseorang dari keluarga yang memiliki riwayat pernah mengalami depresi maka tidak memungkiri bahwa dirinyapun akan mengalami hal yang sama yaitu depresi.

2) *Susunan kimia otak dan tubuh*, susunan kimia otak dan tubuh sangat berpengaruh penting dalam mengendalikan emosi, sedangkan pada orang depresi mengalami penurunan dalam jumlah bahan kimia tersebut dan mengakibatkan terjadinya depresi.

3) *Faktor usia,* remaja dan orang dewasa lebih sering mengalami stres dan depresi, karena di usia tersebut terjadinya tugas perkembangan yang sangat penting. Semakin bertambahnya usia maka tingkat penurunan depresi akan menurun, penurunan itu di sebabkan karena seseorang yang sudah berumur akan dapat mengontrol emosinya dengan baik karena pengalaman yang dimilikinya.

4) *Gender,* yang lebih sering mengalami depresi adalah pria, akan tetapi bukan menutup kemungkinan bahwa wanita tidak terdiagnosis depresi akan tetapi wanita lebih cederung mengakui bahwa dia depresi sehingga mudah untuk dokter menangani masalahnya tersebut.

5) *Gaya hidup*, semakin seseorang tidak bisa menjaga pola gaya hidup sehat maka akan tinggi pula tingkat derpresi seseorang,

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

misalnya penyakit jantung yang dapat memicu kecemasan dan depresi.

6) *Penyakit fisik*, seseorang kadang kala tidak bisa menerima dirinya ketika dia di diagnosis menderita penyakit yang susah di sembuhkan dan menimbulkan kegelisahan dan depresi.

7) *Obat-obatan*, obat-obatan dapat menyebabkan terjadinya depresi seperti kandungan dalam obat tersebut, contohnya obat penenang, pil kontrasepsi, obat anti tekanan dari tinggi dan obat kemoterapi.

8) *Obat teralarang,* seperti narkoba seperti Marijuana (ganja), heroin (putau), kokain, ekstasi, *meth* (sabu-sabu) adalah jenis narkoba yang memiliki efek buruk bagi tubuh dan otak salah satunya adalah menyebabkan terjadinya depresi akibat ketergantungan obat tersebut, jika tidak mengkosumsinya dia akan merasakan kecemasan bahkan depresi.[100]

b. Faktor Psikologis

Ada beberapa faktor psikologis yang dapat meyebabkan seseorang mengalami depresi berikut ini adalah faktor psikologis:

1) *Kepribadian,* kepribadian sangat memengaruhi tinggi rendahnya depresi. Ada individu yang rentan terhadap depresi yaitu diakibatkan konsep diri dan pola pikir yang negatif, pesimis juga kepribadian introvet.

[100] Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009), hal. 62-71.

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) *Pola Pikir,* pola pikir seseorang dipercaya membuat orang rentan terkena depresi, semakin seseorang beranggapan negatif kepada dirinya maka akan rentan terhadap depresi.
3) *Harga Diri,* seseorang pasti ingin sekali di hargai di puji. Semakin harga dirinya rendah akan berpengaruh negatif pada individu yang bersangkutan dan mengakibatkan indiidu tersebut akan menjadi stres dan depresi.
4) *Stress,* kehilangan pekerjaan, kehilangan orang yang dicintai, perpisahan orang tua, kehilagan anggota keluarga mengakibatkan seseorang rentan stres yang menimbulkan kecemasan berlebihan dan stres jangka panjang dan mengakibatkan terjadilah depresi.
5) *Lingkungan Keluarga,* apabila pola asuh kepada anak sejak kecil baik maka dia akan tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik. Jenis pengasuhan orang tua yang salah, dan penyiksaan fisik dan seksual ketika masih kecil membuat seseorang menjadi depresi akan pengalaman masa lalunya.
6) *Penyakit Jangka Panjang,* seseorang yang menderita penyakit kronis dan jangka panjang mengakibatkan seseorang mengaami ketidakmampuan, ketergantungan, ketidaknyamanan dan ketidakamanan yang membuat dirinya merasa tidak berguna sehingga mengakibatkan seseorang rentan terkena depresi.[101]

[101] Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009), hal. 72-83

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

## D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Bimbingan Penyuluhan Agama dengan Terapi Realitas dalam mengatasi Rasa Takut Menikah di Kelurahan Pakal Kota Surabaya.

   Oleh : Nurul Badriah (B03399092), IAIN Sunan Ampel Suarabaya, Fakutas Dakwah, Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, Tahun 2003.

   Penelitian ini menjelaskan penanganan pada seorang lelaki yang merasa takut menikah karena belum memiliki pekerjaan tetap, sementara usianya bertambah dan membuatnya bingung dan gelisah. Dia ingin menikah akan tetapi belum memiliki pekerjaan yang tetap dan mapan sehingga takut menikah. Dia merasa bahwa pernikahan membutuhkan biaya banyak dan harus membiayai istri dan anak-anaknya kelak maka dari itu membutuhkan biaya yang banyak.

   a. Persamaan: Persamaan Penelitian ini dengan penelitian saya adalah sama-sama menggunakan terapi realitas dan objeknya sama-sama seorang pria
   b. Perbedaan: dalam peneitian terdahulu seorang laki-laki yang takut menikah akibat belum memiliki pekerjaan tetap, sedangkan usianya bertambah tua. Sedangkan penelitian saya tentang seorang pria yang gagal menikah akibat di selingkuhi oleh calon istrinya karena tidak mapan seperti dulu lagi.

2. Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Realitas dalam menangani Rasa Minder Seorang Laki-laki yang Terlambat Menikah di Jemur Wonosari Wonocolo Suarabaya.

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

Oleh : Uhti Nisaul Amalia (B03207022) IAIN Sunan Ampel Surabaya, Fakultas Dakwah, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Tahun 2011.

Penelitian ini mengkaji tentang proses pelaksanaan koseling keluarga Islam dengan terapi realitas untuk mengatasi rasa minder seorang elaki yang terlambat menikah. Adanya perasaan minder dengan seorang perempuan, mengakibatkan terlambat menikah. Ketika sekolah dulu dia tidak mempunyai teman dekat perempuan, karena dia merasa bahwa dia adalah seorang lelaki yang jelek dan banyak orang mengatakan dia kemayu. Hal inilah yang menyebabkan dia minder dengan keadaan yang dialaminya sekarang.

a. Persamaan : Persamaan Penelitian ini dengan penelitian saya adalah sama-sama menggunakan terapi realitas dan objeknya sama-sama seorang pria
b. Perbedaan : Perbedaan penelitian yang saya lakukan dengan penelitian terdahulu yaitu penelitian yang terdahulu membahas minder, perasaan minder yang dialami oleh seorang lelaki karena merasa dia jelek dan dikatakan kemayu, sedangkan penelitian saya adalah kasus seorang pria yang depresi gagal menikah karena di selingkuhi dengan pria yang lebih mapan darinya.

3. Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Realitas Pada Seorang Lelaki Depresi Yang Pacarnya Meninggal Dunia Di Desa Kebalandono Babat Lamongan.

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

Oleh : Azizatul Mar'ati, UIN Sunan Ampel Surabaya, Fakultas Dakwah, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Tahun 2015.

Penelitian ini menjelaskan penanganan pada seorang lelaki yang depresi akibat pacarnya meninggal dunia yang dimana pacarnya meninggal karena sebuah penyakit yang di derita kekasihnya. Dan akhirnya membuat lelaki ini depresi karena telah di tinggalkan kekasih yang dia cintai, dan menutup diri untuk tidak menikah padahal umurnya sudah 32 tahun.

a. Persamaan : Persamaan Penelitian ini dengan penelitian saya adalah sama-sama menggunakan terapi realitas dan objeknya sama-sama seorang pria.
b. Perbedaan : Perbedaan peneltian yang saya lakukan dengan penelitian terdahulu yaitu penelitian terdahulu membahas tentang seorang pria yang depresi akibat di tinggal pacarnya meninggal dunia dan tidak mau membuka hatinya untuk wanita sedangkan umurnya sudah 32 tahun. Sedangkan penelitian saya adalah kasus seorang pria yang depresi gagal menikah karena di selingkuhi dengan pria yang lebih mapan darinya.

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

# BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI REALITAS TERHADAP PRIA DEPRESI AKIBAT GAGAL MENIKAH

## A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah di Desa Bakalan Wringin Pitu Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo dimana desa ini dekat dengan jalan raya arah Surabaya – Mojokerto yang memiliki akses sangat mudah dari kendaraan umum seperti Bis Kota dan Bis antar kecamatan di Sidoarjo dan dapat pula di jangkau dengan Kereta Api. Desa Bakalan Wringin Pitu masuk ke kecamatan Balongbendo atau kecamatan paling barat dan utara kota sidoarjo yang berbatasan dengan Kabupaten Gresik dan Kabupaten Mojokerto, Perbatasan antar wilayah ini adalah sungai besar yaitu sungai Brantas dan sungai Kalimas. Desa Bakalan Wringin Pitu memiliki dua dusun yaitu dusun Bakalan dan Dusun Wringin Pitu.

Desa Bakalan Wringin Pitu ini adalah desa yang memiliki lahan persawan, sungai kecil dan sungai besar yang berfungsi sebagai pengairan lahan persawahan warga, dan sungainya pun juga terbentang di perbatasan dusun Bakalan dan dusun Wringin pitu, sungai ini juga kadangkala menjadi mata pencaharian warga yaitu mencari ikan dan di jual ke pasar, jarak pasar pun juga sangat dekat dengan desa ini karena pasar tersebut terletak di desa sebelah desa Penambangan, pemisah antar desa pun juga



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

adalah sungai besar. Desa Bakalan adalah desa yang sangat strategis dalam lingkungan perekonomian karena desa ini dekat dengan kabupaten Gresik yaitu kecamatan Wringinanom, dimana untuk menjangkaunya tidak perlu jauh melalui *baypass* Krian melainkan hanya menyebrang sungai Kalimas yang menjadi perbatasan. Beberapa warga desa dan sekitar warga desa ada yang bekerja di Gresik di karena banyak perusahaan besar yang berdiri di sana.

Tidak itu pula di Desa Bakalan Wringin Pitu juga ada beberapa perusahaan berdiri di lahan desa Bakalan Wringin pitu dan lokasinya 2 Km dari pemukiman warga, banyak warga desa yang bekerja di perusahaan itu karena jarak tempuh yang tidak terlalu jauh. Ada sekitar 5 perusahaan besar yang berdiri di lahan desa Bakalan Wringin Pitu, yaitu Perusahaan Toya, Benang, Bata Ringan, Sosis, dan Obat Nyamuk. Desa Bakalan Wringin Pitu ini termaksud desa moderen tetapi juga masih percaya dengan hal mistis dan berbau mitos.

Sedangkan untuk ligkungan konseli sendiri, lingkungannya sangatlah asri dan nyaman juga tenang karena rumahnya 300 meter dari jalan raya jadi tidak ada kebisingan dari jalan raya itu sendiri. Lingkungan konseli begitu dekat dengan tetangga yang lain karena rumah mereka saling berhadap- hadapan satu sama lain dan di lalui jalan berpafing rapih. Tidak itu pula rumah konseli dekat dengan mushollah ada 3 musholah di sekitar rumahnya yang di olah dari beberapa pemeluk Islam seperti LDII, NU, dan Muhammadiyah.

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. Deskripsi Konseli dan Konselor

a. Deskripsi Konseli

Konseli dalam istilah bahasa inggris disebut *client* adalah individu yang memperoleh pelayanan konseling. Maka dari itu konseli dapat didefinisikan sebagai seseorang atau sekelompok individu yang mengalami masalah, sehingga mereka membutuhkan bantuan konseling agar dapat menghadapi, memahami, dan memecahkan masalahnya. Konseli hendaknya memiliki sikap diantaranya adalah: terbuka, percaya, jujur dan bertanggung jawab. [102]

Adapun yang menjadi konseli dalam penelitian ini adalah seorang pria berumur 25 tahun yang mengalami depresi akibat kegagalan menikah. Edi merupakan sosok laki-laki yang tampan, dengan tinggi badan sekitar 160 cm dengan postur tubuh gempal dan agak gemuk, berkulit sawo matang, memiliki rambut hitam lurus dengan gaya rambut *mohawk*, wajah bulat tanpa memiliki kumis ataupun jenggot, kukunya terawat bersih, begitu pula badannya seringkali di beri minyak wangi.

Edi setiap harinya bekerja sebagai karyawan di salah satu perusahaan di krian bahkan kadangkala Edi menjadi orang terpercaya dari atasannya, Edi menempuh perjalanan ke tempat bekerjanya menggunakan sepeda motornya. Tidak itu pula Edi adalah seorang periang di desanya banyak orang mengenalnya akan keperiangannya

[102] Hartono & Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi* (Jakarta: Kencana Predanada Group,2012), hal. 76.

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

dan memiliki banyak sekali teman. Dan di kenal masyarakat anak yang baik bahkan tidak pernah ada catatan buruk tentangnya, bahkan dia di kenal dengan pria dermawan dengan teman-temannya dan suka membantu jika ada yang membutuhkan pertolongannya. Edi pun tidak memiliki riwayat penyakit keturuanan bahkan tidak pernah sakit, dia hanya pernah masuk rumah sakit ketika di di tabarak oleh seseorang ketika masa kecilnya.

Edi memiliki niatan yang baik yaitu ingin sekali secepatnya melangsungkan pernikahannya dengan kekasihnya yang dia pacari selama 8 tahun itu, akan tetapi ibu kekasihnya Fitri enggan merestui dan mengundur-ngundur niatan baik itu dengan berbagai macam alasan, hingga akhirnya niat baik itu akan terlaksana tetapi justru Fitri telah menghianati Edi dengan berselingkuh dengan seorang pria yang lebih kaya darinya. Semenjak itu Edi merasakan tekanan yang luar biasa dari kehilangan pekerjaan dan kehilangan orang yang di sayanginya itu.

1) Identitas Konseli

Nama lengkap konseli adalah Edi Baskoro (nama samaran) di panggil Edi, lahir di Sidoarjo pada tanggal 23 Juni 1993 sekarang konseli sudah berumur 25 tahun, konselor tinggal di Desa Bakalan Wringin Pitu Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo, konseli berpendidikan terakhir adalah SMK (Sekolah

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

Menengah Kejuruan) jurusan kelistrikan. Satatus pekerjaan konseli adalah bekerja wiraswasta.

2) Latar Belakang Keluarga

Konseli merupakan anak pertama dari kedua bersaudara, adiknya laki-laki sekarang berumur sekitar 17 tahun, konseli merupakan keluarga yang di katakan golongan menengah keatas dimana ibunya dan ayahnya bekerja di perusahaan yang sama yang gajinya lumayan untuk menghidupi keluarganya. Konseli tinggal bersama kedua orang tua dan neneknya yang sudah berumur sekitar 65 tahun, neneknya begitu menyayangi kedua cucunya itu. Untuk komunikasi di keluarga konseli sangatlah kurang, konseli lebih nyaman bercerita dengan orang lain atau teman terdekatnya dikarenakan ibu dan ayahnya sangatlah sibuk sekali dan pulangnya larut malam kadangkala pun beda shift antara ayah dan ibunya sehingga jarang sekali bertemu yang mengakibatkan kurang adanya kedekatan antara anak dan orang tua.[103]

3) Latar Belakang Pendidikan

Untuk latar belakang pendidikan konseli sekolah di Taman Kanak-kanak (TK) di desanya, dan melanjutkan ke jengang sekolah dasar (SD) di SD Negeri satu di desanya, lalu melanjutkan ke jenjang sekolah menengah pertama (SMP) di sekolah swasta kota sebelah, lalu melanjutkan di Sekolah Menengah Kejuruan

[103] Hasil wawancara konselor terhadap tante konseli pada tanggal 6 September 2018 pada pukul. 14.05 WIB.

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

(SMK) di satu tempat dengan SMPnya dulu dengan jurusan Kelistrikan. Konseli untuk masalah prestasi dia adalah anak yang biasa-biasa saja tidak terlalu menonjol dalam pendidikan. Semenjak sekolah SMP konseli sudah di ijinkan orang tuanya membawah sepeda motor akibat jarak rumah ke sekolah lumayan jauh, sekitar 3 Km dari rumahnya.[104]

4) Latar Belakang Ekonomi

Untuk masalah perekonomian, konseli termasuk keluarga menengah keatas diakibatkan kedua orang tuanya bekerja di PT Wings Surya di Gresik tepatnya dimana perusahan itu termasuk perusahan yang memiliki gaji pokok yang lumayan bagi para pekerja yang sudah mengabdi lebih dari 20 tahun. Semua keinginan dan permintaan Edi dan adiknya selalu di turuti apapun itu. Dan dulu ketika sekolah seringkali diberikan uang saku yang lumayan besar untuk seusinya.[105]

5) Latar Belakang Keagamaan

Pengetahuan keagamaan yang dimiliki konseli sangatlah minim sekali dilihat dari jarangnya mengerjakan sholat fardu, meski konseli dulu waktu kecil dia amat rajin sekali mengaji dan ke mushollah sekarang sudah tidak pernah sama sekali, bahkan tidak pernah sholat sama sekali, sholat jum'at pun juga jarang

[104] Hasil wawancara konselor dengan tante konseli 6 September 2018 pada pukul. 15.00.
[105] Hasil wawancara konselor dengan tante konseli 6 September 2018 pada pukul. 14.05.

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

sekali, dan jarang sekali mengikuti kegiatan keagamaan yang ada di desanya.[106]

6) Latar Belakang Sosial

Dilihat dari latar belakang sosial, konseli adalah orang yang periang, ramah kepada semua orang dilihat seringkali menyapa orang setiap kali dia berpapasan dengan orang yang di kenalnya, bahkan temannya sangat banyak sekali, konseli juga anak yang sopan kepada orang yang lebih tua dan pandai dalam mengambil hati seseorang karena ke pintarannya dalam berkomunikasi dengan baik.[107]

b. Deskripsi Konselor

Konselor adalah orang yang memliki kemapuan untuk melakukan proses bimbingan konseling Islam serta memiliki pengetahuan dalam bidang konseling.[108] Kualitas pribadi koselor sangatlah penting dalam konseling, kualitas pribadi tersebut juga menjadi faktor penentu bagi pencapaian konseling yang efektif.

Konselor dalam hal ini adalah seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI). Mahasisswa ini menjadi seorang peneliti sekaligus sebagai konselor yang ingin membantu memecahkan masalah konseli atau objek yang ditelitinya. Berikut adalah biodata konselor yaitu:

---

[106] Hasil wawancara konselor terhadap ibu konseli 10 September 2018 pada pukul. 09.00.

[107] Hasil wawancara konselor terhadap teman konseli 9 september 2018 pada pukul 20.00 .

[108] Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling* (Jakarta: Universitas Indonesia Press,2006), hal. 37.

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

1) Identititas

Nama lengkap konselor adalah Widyanti Shintya Anggraeni di panggil Shintya, konselor lahir pada tanggal 03 Oktober 1997 di Sidoarjo, konselor saat ini berumur 21 tahun, dan berjenis kelamin wanita. Alamat rumah konselor berada di dusun Bakalan Desa Bakalan Wringin Pitu Rt.01 Rw.01 Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo. Konselor beagamakan Islam, nama orang tua konselor adalah Bapak Suparlan yang berumur 49 tahu, dan Ibu Wiji Astutik yang berumur 43 tahun. Konselor adalah anak tunggal dari Bapak Suparlan dan Ibu Wiji Astutik.

2) Riwayat Pendidikan

Konselor menganyam pendidikan semenjak jenjang Taman Kanak-kanak di TK Darma Wanita Persatuan Penambangan lulus pada tahun 2003, lalu konselor melanjutkan ke jenjang pendidikan sekolah dasar di SDN Bakalan Wringin Pitu lulus pada tahun 2009, konselor melanjutkan ke jenjang pendidikan ke sekolah menengah pertama di SMPN 1 Balongbendo lulus pada tahun 2012, lalu melanjutkan ke sekolah menengah kejuruan di SMK Mitra Sehat Mandiri Sidoarjo Jurusan Perawat dan lulus pada tahun 2015, sekarang konselor sedang melanjutkan pendidikannya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya di Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi semenjak 2015 hingga sekarang.

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) Pengalaman

Mengenai pengalaman konselor, konselor sudah beberapa kali melakukan praktik terjun ke lapangan secara langsung pada tahun 2016 melakukan konseling dengan perilaku usaha menengah mikro yaitu budidaya ikan lele dengan tugas mata kuliah psikologi kepribadian, lalu tahun 2017 pernah melakukan konseling individu dan kelompok terhadap mahasisawa prodi KPI dalam menyelesaikan *problem* di dalam dirinya. Pada tahun 2018 melakukan konseling kepada mahasiswa asing semester satu untuk beradabtasi dengan kehidupan kampus dan lingkungan yang berbeda bahasa menggunakan beberapa data tes dan non tes melalui mata kuliah appraisal konseling.

Konselor juga pernah melakukan pengabdian masyarakat untuk mengasah keterampilan konseling selama 15 hari di desa Wotan Sari Kecamatan Balongpanggang Kabupaten Gresik. Tidak itu pula konselor juga pernah melakukan observasi ke Lembaga naungan Kementrian Hukum dan HAM yaitu Lapas Klas II A Sidoarjo terhadap kehidupan Narapidana, dan observasi ke PKBI Jatim tentang SeBaya atau Sahabat Arek Surabaya dalam menangani berbagai macam kasus remaja di Surabaya dan sekitarnya. Selanjutnya konselor melakukan observasi terhadap anak berkebutuhan khusus dan ikut serta mengajar di Sekolah Luar Biasa Veteran Wonoayu selama 1 bulan, konselor pernah

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

melakukan praktikum untuk lebih menambah keterampilan di RSI Jemursari selama 1 minggu di bagian bimbingan dan rohani. Lalu konselor mengikuti pengabdian masyarakat yaitu kuliah kerja nyata selama 1 bulan tahun 2018 di Desa Genengan Kecamatan Kawedanan Kabupaten Magetan. Selepas itu konselor melakukan praktik kerja lapangan selama 2 minggu di RSJ Dr. Radjiman Widyodiningrat Lawang dengan mengambil satu konseli penderita Skizofrenia Herbolik di Ruang Garuda. Dari beberapa pengalaman yang dipaparkan diatas agar dapat dijadikan pedoman dalam penelitian skripsi ini supaya keahlian konselor dapat berkembang sesuai dengan profesionalisme konselor.

3. Deskripsi Masalah

Masalah adalah suatu keadaaan yang tidak mengenakkan yang tidak di inginkan oleh semua orang yang mengakibatkan terjadinya perbedaan antara keinginan dan kenyataan. Menurut Parillo, masalah bertahan untuk suatu periode tertentu dan dapat menyebabkan terjadinya kerugian baik secara fisik maupun mental.[109] Adapun latar belakang permasalah yang dihadapi oleh konseli dapat dilihat sebagai berikut:

Konseli adalah seorang pria kelahiran Sidoarjo dan berumur 25 tahun, konseli adalah warga desa Bakalan Wringin Pitu Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo yang mengalami masalah yaitu kegagalan dalam pernikahan dengan orang yang konseli cintai. Fenomena

[109] Faizah Noer Laela, *Bimbingan Konseling Sosial Edisi Revisi* (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2017), hal. 53.

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 terjadi pada seorang pria bernama Edi (nama samaran), yang akan melaksanakan pernikahan pada Juli 2018 akan tetapi pernikahannya gagal akibat kekasihnya Fitri (nama samaran) telah menghianati Edi dan berselingkuh dengan pria yang lebih mapan dalam segi finasial.

Sebelum permasalahan kegagalan dan batalnya pernikahan ini Edi dan Fitri adalah sepasang kekasih yang mencintai satu sama lain, mereka berpacaran selama delapan tahun lamanya semenjak Fitri duduk di bangku SMP dan Edi duduk di bangku SMK. Mereka sudah berpacaran sejak lama dan mengalami putus nyambung seperti remaja pada umumnya yang mengalami kelabillan dalam hal urusan cinta. Fitri sudah kenal akrab dengan keluarga Edi bahkan, Fitri sering datang ke rumah Edi untuk silaturahmi juga selalu ikut serta dalam setiap acara di keluarga Edi.

Akibat kedekatan Fitri dengan kelaurganya, Edi memutuskan untuk membina hubungan serius dengan Fitri apalagi mereka juga sudah berpacaran selama delapan tahun lamanya. Edi meminta kepada ibunya agar melamar Fitri. Ibu Edi menyetujuinya akan tetapi Edi di mintai agar bisa bekerja lebih giat lagi dan belajar bertanggung jawab. Lalu saat itu Edi bekerja keras dalam bekerja mencari uang, sebelumnya Edi adalah anak yang manja tetapi karena tekat bulat Edi agar bisa menikahi gadis yang dia cintai dia rela meninggalkan zona nyamannya. Dengan melihat kesungguhan hati Edi akhirnya ibu Edi melamar Fitri. Jarak lamaran hingga ke pernikahan adalah dua tahun. Karena jarak yang begitu lama membuat Edi dan Fitri mengalami beberapa problem masalah yaitu di

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

undurnya pernikahan akibat harus mengalah dengan sepupu Edi yang lebih tua untuk menikah karenasesuai dengan adat jawa, dan mencari tanggal baru lagi untuk pernikahan mereka.

Ketika beberapa bulan akan menginjak hari pernikahan mereka masalah itu mulan muncul yaitu Edi mengalami PHK dari tempat bekerjanya. Dan semua keinginan Fitri tidak bisa di penuhi oleh Fitri karena Edi sudah tidak punya uang untuk memenuhi kebutuhan Fitri lagi, Fitri pun menjadi marah dengan Edi karena Edi tidak berguna lagi. Ketika itu datanglah pria lain yang lebih mapan dari segi finansial mendekati Fitri dan Fitri pun jatuh cinta dengannya, bahkan Fitri dengan pria itu sudah sering pergi kencan sampai menginap.

Ibu Fitri yang awalnya tidak setuju pernikahan Edi dan Fitri terpaksa setuju lantaran Edi bisa memenuhi kebutuhan Fitri, tetapi kini Edi tidak bisa memenuhi kebutuhan Fitri dan menyebabkan ibu Fitri menjadi pendukung hubungan Fitri dengan pria kaya raya itu.Sahabat-sahabat Edi mengetahui perseingkuhan ini dan Edi menjadi marah kepada Fitri karena pernikahan mereka kurang dua bulan lagi dan semua persiapan sudah 70%, tetapi Fitri berkelakukan tidak baik kepadanya, bahkan ketika di ajak ketemuan juga  tidak pernah mau, nomer Edi pun juga di blokir. Konflik terus terjadi antara keduanya hingga tante Edi melihat di *facebook* mereka berdua bahwa mereka memang ada masalah satu sama lain. Edi pun mengiyakan pernyataan tantenya lalu Edi berkata agar tidak di beritahu

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

kepada keluarganya. Tetapi keluarga Edi sudah mengetahui berita ini dari orang-orang desa.

Akhirnya ibu Edi mengadakan rapat antar keluarga yaitu yang di datangi oleh kakak ibu konseli (budeh Edi), dan kedua tante Edi. Ketika tantenya bercerita semua suadara ibu Edi memberikan masukan dan saran juga kesimpulan bahwa jika Fitri memang wanita baik-baik dia akan mengerti posisi Edi adalah pengangguran itu adalah awal dari ujian pertama saja Fitri tidak lulus dengan memaksa Edi untuk beli ini itu dan selalu meminta uang kepada Edi tanpa ada rasa sungkan, Kedua Fitri juga membawa ATM Edi, sedangkan Edi tidak pernah tau berapa gajinya tiap bulan, ketiga ibu Fitri berhutang 20 juta kepada ibu Edi tanpa ada niatan untuk mengembalikan uang tersebut.

Akhirnya keluarga Edi memutuskan akan datang ke rumah Fitri dan membatalkan pernikahan mereka dan Edipun ikut serta pula,mereka datang ke rumah Fitri dengan baik-baik dan berbicara sopan ketika menyinggung permasalahan pembatalan pernikahan. Ibu Fitri mulai sensitif dan marah-marah tak terkendalikan hingga suara teriakan dan amarah ibu fitri terdengar di tetangga terdekat. Karena sikap tidak baik ibu Fitri akhirnya tante konseli pun ikut marah-marah dan di tenangkan oleh ayah Edi, dengan berkata baik-baik akan tetapi ibu Fitri tetap saja marah-marah dan berteriak-teriak akhirnya keluarga Edi memilih untuk pulang ke rumah.

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

Semenjak kejadian itu Edi lebih sering menangis-nangis sendirian di dalam kamarnya. Edi sering menyendiri di dalam kamarnya, murung, dan sering memainkan lagu-lagu sedih, senyumnya seolah pudar di dalam wajahnya, jarang mandi, dan tidur tidak teratur, nafsu makan berkurang drastis. Sekali makan, makanan yang tidak sehat dan membutnya sakit dan dia hampir tidak bisa berjalan karena stres tersebut, akan tetapi ketika di cek di rumah sakit semuanya normal kecuali tekanan darahnya yang rendah akibat kelelahan pada dirinya, Edi yang dulu terlihat segar dan berbadan gempal kini menjadi kurus dan badannya tidak terurus. Ibu Edi dan tante Edi menjadi sangat sedih melihatnya, bahkan mencoba menghiburnya dengan mengenalkan wanita lain, tetapi Edi tidak menggubrisnya sama sekali, lalu teman terdekatnya mengajaknya untuk jalan-jalan (*refesing*) untuk melepaskan beban di pundaknya, Edi mulai bercerita dan akhirnya dia memutuskan untuk menenangkan diri dengan pergi ke Jombang tempat kelahiran ayahnya.

Dari gejala yang dialami Edi terlihat jelas bahwa Edi telah mengalami depres situasional yaitu Edi mengalami tekanan akibat situasi tertentu seperti kehilangan pekerjaan dan kegagalan pernikahan yang membuatnya semakin *down* dalam menatal dan fisiknya seolah terjadinya keputusasaan dan ketidakadaan harapan hidup lagi, Edi pun menjadi lebih pendiam padahal Edi adalah pria yang priang.

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

Berikut ini adalah alur beberapa orang denga karakter masing-masing yang ikut serta berperan penting dalam masalah yang di hadapi oleh Konseli.

**EDI BASKORO**
***(Nama samaran)***

1) Anak pertama dari dua bersaudara
2) Pria yang dikenal ramah dan ceria
3) Memliki teman yang banyak
4) Dari keluarga berada (kaya)
5) Mencintai Fitri dengan tulus
6) Serius ingin menikahi Fitri
7) Menutupi kejelakan Fitri di depan keluarganya
8) Rela bekerja keras demi membuktikan keseriusannya kepada ibunya.

**FITRI**
***(Calon Istri yang gagal)***

1) Anak kedua dari dua bersaudara
2) Awalnya adalah keluarga berada sebelum ayahnya pensiun dari pekerjaannya sebagai pegawai dinas perhubungan
3) Ayahnya sakit-sakitan dan butuh uang untuk pengobatan cuci dara setiap minggu
4) Tidak bisa hidup susah
5) Rumahnya sudah dijual dan tinggal di kontrakan
6) Tinggal dengan keluarganya.

**IBU FITRI**

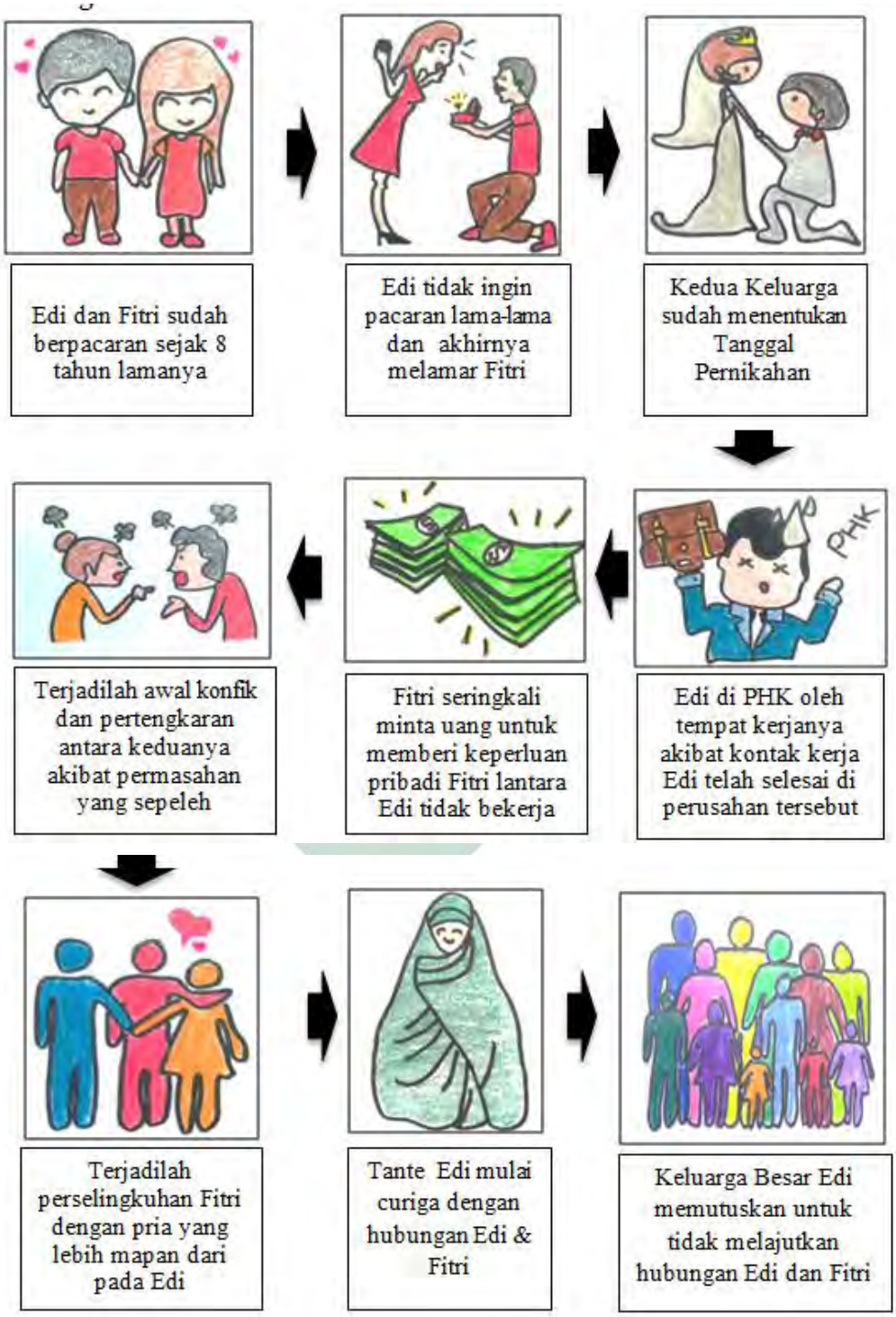
1) Cerewet
2) Tidak bisa hidup susah
3) Ingin memiliki menantu yang kaya untuk menutupi hutang-hutang yang dimiliki keluarganya
4) Dari awal sudah tidak suka dan tidak setuju dengan Edi
5) Memanfaatkan kepolosan dan cinta Edi kepada Fitri
6) Sering meminta uang kepada Edi
7) Hutang uang 20 juta di keluarga Edi

**TANTE EDI**

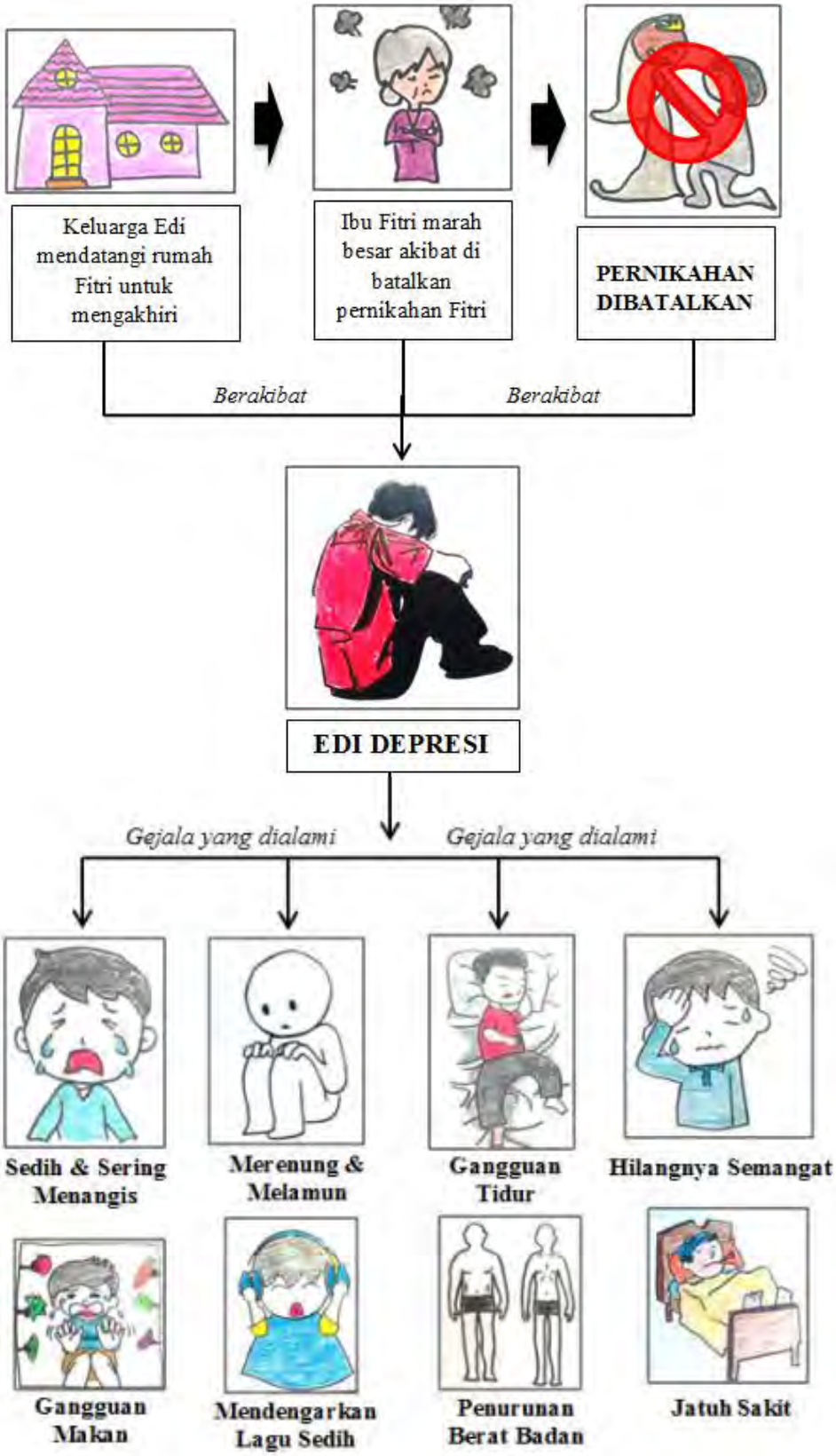
1) Ibu rumah tangga dan ibu-ibu sosialita
2) Yang paling dekat dengan Edi
3) Tau permasalahan Edi di awali dari Facebook
4) Paling dekat dengan Edi
5) Paling sayang dengan Edi keponakannya
6) Yang mau menutupi masalah Edi dari keluarganya

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

Berikut ini adalah alur dari cerita yang dialami Edi, dari Edi berpacaran dengan Fitri sampai Edi melakukan niat baik lalu di selingkuhi hingga dia mengalami kegagalan pernikahan dan depresi.




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




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 Edi untuk menghibur dirinya ketika mengalami depresi:

Mendekatkan diri kepada Allah

Berkumpul dengan sahabatnya

Traveling

Pulang ke Jombang

## B. Deskrpisi hasil penelitian

1. Deskripsi gejala-gejala depresi pada seorang pria akibat kegagalan dalam pernikahan

Dalam penyajian data ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif yaitu penelitian yang menghasilkan deskriptif berupa kata-kata atau uraian dari orang-orang dan perilaku yang diamati. dalan penyajian data ini peneliti akan mendeskripsikan data yang di peroleh di lapangan yang terkait dengan fokus penelitian, yaitu meliputi bentuk-bentuk seorang pria yang mengalami depresi akibat kegagalam dalam pernikahannya.

Dari deskripsi masalah yang sudah dijelaskan, maka dapat diketahui bentuk keadaan yang dialami konseli. Dari penuturan konseli bahwa diketahuinya konseli (Edi) mengalami sikap hilangnya semangat hidup setelah mengalami kegagalan pernikahan tersebut, dan dapat diamati dari gejala-gejala yang nampak pada konseli baik di lihat secara psikis maupun fisik. Berikut ini gejala-gejala yang di alami oleh 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

a. Sedih dan Sering Menangis

Perasaan sedih yang mendalam pada konseli terlihat ketika pemutusan hubungan antara konseli dengan calon istrinya, terlihat dari ekspresi wajah konseli setelah pemutusan hubungan tersebut, konseli merasa kehilangan orang yang di cintainya. Hal ini di dukung dengan pernyataan dari tante konseli yaitu:

> "Edi seringkali menunjukkan ekspresi kesedihan yang mendalam semenjak keluarga kami memberikan keputusan untuk tidak melanjutkan hubungan antara Edi dan Fitri. Tidak itu pula dia seringkali menangis terseduh-seduh ketika di dalam kamarnya sambil memasang handset di kepalanya. Ketika di tanya kenapa Edi hanya menjawab tidak ada apa-apa hanya meresapi lagu yang dia dengarkan saja."[110]

Kesedihan Edi juga terlihat jelas saat konseli mengingat bahwa pada tanggal pernikahannya seharusnya terjadi peristiwa penting ternyata itu tidak akan pernah terjadi. Tidak itu pula konseli sendiri pernah bercerita kepada kepada konselor ketika menghadiri acara pernikahan sepupunya. Berikut adalah pernyataan dari Nenek konseli dan Konseli sendiri:

> "Edi pernah mengurung dirinya di kamar ketika tanggal pernikahannya yang seharusnya terjadi ternyata tidak terjadi. Bahkan tidak mau makan."

> "Seharusnya ketika sepupuku menikah aku sudah mengandeng orang yang aku cintai, dan bisa berfoto bersama-sama tiga pasangan halal tetapi di sini aku sendiri berfoto tanpa pasangan dengan dua sepupuku."[111]

---

[110] Hasil wawancara dengan tante konseli pada tanggal 23 september 2018 pada pukul 10.00 WIB di rumah tante konseli.

[111] Hasil pernyataan konseli kepada konselor pada tanggal 08 September 2018 pada pukul 20.00 WIB di rumah acara pernikahan sepupu 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

b. Merenung dan melamun

Semenjak pembatalan pernikahan itu konseli menjadi sering melamun dan merenung sedih sendirian di kamarnya. Kamarnya selalu di tutup rapat olehnya dan tidak ada pencahayaan sama sekali sangat gelap. Konseli seringkali bersandar di tempat tidurnya dengan fikiran kosong ketika di tanyai dia menjawab dengan repons minimal sekali dan hanya menjawab "Ya" dan "Tidak". Dan itu hanya bertahan satu minggu setelah kejadian tersebut. [112]

c. Tidak bisa menghilangkan kenangan bersama mantan calon istri

Setelah kejadian pembatalan pernikahan konseli seringkali tidak bisa melupakan kenangan-kenangan indah bersama calon istrinya. Apalagi setiap melihat barang-barang kenangan mereka ketika mereka berdua bersama. Berikut ini adalah ungkapan konseli terhadap konselor ketika konselor berkunjung ke rumahnya:

> "Ini semua barang-barang yang di berikan Fitri kepadaku. Dia suka sekali warna merah makanya pas aku beli motor CB, aku pilih warna merah karena itu warna kesukaannya, dan di hp saya yang ini banyak sekali kenangan kita berdua dari foto semenjak awal kenal dan *touring* bersama teman-temanku"[113]

Sambil konseli menujukkan beberapa foto mereka ketika jaman pacaran dulu dan menujukkan foto mereka yang di cetak dan di bingkai di kamar konseli. Sambil konseli menujukkan ekspresi sedih mengigat masa lalu konseli.

---

[112] Hasil wawancara dengan Ibu konseli pada tanggal 5 Oktober 2018 pada pukul 09.00 WIB di rumah konseli.

[113] Hasil wawancara konselor dengan konseli pada tanggal 23 September 2018 pada pukul 16.00 WIB di rumah 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

d. Gangguan tidur

Seringkali konseli mengalami gangguan tidur seperti tidur yang minimal yaitu dua jam saja ketika menjelang subuh. Tetapi kadang kala konseli pun juga tidur terlalu larut jam 1 pagi hingga jam 8 pagi. Seperti kesimpulan pernyataan dari konseli:

> "Aku tidak bisa tidur jika setelah isya' bahkan aku pun juga jarang sekali tidur di malam hari lebih nyaman tidur ketika subuh, jika aku tidur kepalaku sangatlah pusing dan itu terjadi ketika dua minggu saja setelah itu aku menjadi kelelahan dan sakit"[114]

e. Hilangnya semangat

Hilangnya semangat konseli dapat di lihat dari malasnya beraktiftas apapun. Bahkan untuk makan, minum, dan mandi konseli seringkali merasa malas. Padahal konseli adalah orang yang sangatlah aktif dan suka ikut kegiatan perkumpulan di desanya tetapi kini dia sudah jarang sekali keluar rumah semenjak kejadian itu.

Berikut ini adalah hasil dari ringkasan obrolan konseli dan konselor ketika konselor berkunjung ke rumahnya:

> "Di rumah saja lebih enak, dari pada di luar nanti malah menjadi ingat masa lalu dengan dia yang pernah bersamaku. Tidak penting mau makan atau mandi karena aku tidak terlalu mementingkan penampilan hanya ingin menjadi apa adanya."[115]

Padahal aktivitas konseli adalah sehabis kerja, konseli selalu membersihkan diri mandi dan memakai minyak wangi lalu keluar menggunakan motornya untuk berkumpul dengan teman-temannya.

---

[114] Hasil pernyataan konseli kepada konselor pada tanggal 08 September 2018 pada pukul 20.00 WIB di rumah konseli.

[115] Hasil pernyataan konseli kepada konselor pada tanggal 12 September 2018 pada pukul 16.00 WIB di rumah 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

f. Gangguan makan dan penurunan berat badan

Sebelumnya konseli adalah seseorang yang suka makan makanan apapun itu tanpa memilih-milih makanan terlihat dari badannya yang gemuk dan gempal begitu segar, tetapi semenjak dia tidak jadi menikah dia menjadi malas makan dan sesekali makan konseli makan-makanan yang tidak sehat yang membuatnya menjadi jatuh sakit secara tiba-tiba dan membuat berat badannya menjadi turun beberapa kilo karena konseli menyiksa dirinya untuk tidak makan dengan teratur dan makan makanan sehat.[116]

g. Gangguan Kesehatan

Akibat ketidak teraturan konseli dalam hal makanan, konseli mengalami penurunan berat badan dan menjadi sakit, konseli pernah di rawat di rumah sakit selama tiga hari di akibatkan tekanan darah yang begitu rendah, kolestrol naik drastis hingga menyebabkan tangannya kesemutan, kakinya pun susah di gerakkan. Konseli ketika selesai makan Nasi Bebek konseli langsung tidak bisa menggerakkan anggota tangan dan kakinya hingga konseli berteriak memanggil ibunya dan menangis, akhirnya konseli di bawah ke rumah sakit dan menjalani perawatan rumah sakit. Ibu konseli sangatlah sedih melihat anaknya seolah kehilangnya semangat yang dulu.[117]

[116] Hasil Observasi Pengamatan Konselor kepada konseli pada semenjak bulan Agustus hingga bulan September 2018.

[117] Hasil Pernyataan Ibu Konseli pada tanggal 7 Oktober 2018 pada pukul 16.00 WIB di rumah 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

h. Menurunnya Tingkat Aktifitas

Konseli sebelumnya adalah seorang yang bersemangat sekali tetapi semenjak kejadian pembatalan pernikahan itu kegiatan konseli mulai menurun dalam hal aktifitas bahkan menunjukkan perilaku yang sangat pasif padahal konseli adalah pria yang bersemangat. Konseli hanya melakukan kegiatan yang cederung menyendiri seperti main *handphone,*dan mendengarkan musik yang bernada sedih dan berdiam diri di kamar.[118]

2. Deskripsi proses bimbingan dan konseling Islam dengan terapi realitas terhadap seorang pria yang mengalami depresi akibat kegagalan dalam pernikahan

Pelaksanaan bimbingan konseling Islam yang dilakukan oleh konselor adalah menggunakan terapi realitas dengan teknik WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, and Planning*). Tujuan penggunaan terapi realitas menggunakan teknik WDEP adalah untuk mengetahui arah dan tujuan konseli di masa mendatang agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi, dan hidup menjadi lebih terarah dengan baik untuk merencanakan apa yang dilakukan di masa mendatang. Adapun beberapa langkah-langkah yang dilakukan konselor dalam pemberian bantuan kepada konseli sesuai dengan masalah yang dihadapinya. Berikut ini adalah langkah-langkanya:

[118] Hasil observasi pengamatan perilaku dan status *WhatApp* konseli pada tiga bulan terakhir dari bulan Agustus hingga September 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

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah langkah awal yang dipakai seorang konselor dalam proses konseling. Langkah-langkah ini digunakan untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak pada konseli. Dalam langkah ini konselor terlebih dahulu melakukan pendekatan agar konseli menerima dan nyaman akan hadirnya konselor sehingga mempermudahkan jalannya proses konseling dan agar mendapatkan keterbukaan dari konseli, konseli akan merasakan kenyamanan sehingga konseli merasa bebas untuk mengutarakan isi pikirannya, perasaan dan pengalamannya.

Setelah terciptanya *rapport* maka konselor mengumpulkan data dari berbagai sumber yaitu dari konseli, keluarga konseli dan orang-orang terdekat konseli. Konselor mengambil kesimpulan dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan para informan tersebut. tidak hanya melalui wawancara konselor juga melakukan *home visit* untuk mengetahui proses konseling agar dapat menggali informasi lebih dalam lagi mengenai masalah-masalah yang dihadapi oleh konseli. Dengan adanya hal itu konselor akan mengetahui faktor-faktor apa saja yang menajdi penyebab terjadinya permasalahan beserta gejala yang ditunjukkan mampu menjadi penunjang dalam pengumpulan untuk mengidentifikasi masalah pada diri konseli. berikut ini merupakan simpulan proses konseling untuk penggalian data masalah 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

Konseli adalah seorang pria berumuran 25 tahun, konseli mengatakan bahwa konseli sudah berpacaran lama sekali hampir delapan tahun dengan kekasih yang dicintainya itu dan memutuskan untuk menikahinya, semenjak awal memang ibu kekasihnya tidak terlalu menyukainya tetapi konseli berusaha mendapatkan restu dari ibu kekasihnya hingga memutuskan untuk menikah. Dan ketika mendekati hari pernikahan kekasih konseli berselingkuh dengan pria lain karena konseli merasa bahwa konseli tidak bisa memberikan apapun yang diinginkan kekasihnya itu. Konseli masih mau memaafkan perilaku kekasihnya itu.

Tetapi perselingkuhan terus terjadi hingga konseli menjadi semakin marah dan jengkel, hingga hubungan mereka menjadi jauh satu sama lain. Semenjak itu keluarganya tau dan ingin memutusakan hubungan dengan keluarga kekasihnya disebabkan ibu konseli tidak ingin bahwa konseli menjadi tersakiti akibat kekasihnya itu. Semenjak itu konseli menjadi patah hati, konseli mengakui hingga saat ini masih sayang dengan kekasihnya itu dan ingin seperti dulu lagi tetapi itu tidak mungkin karena kekasihnya ternyata sudah bertunangan dengan pria selingkuhannya. Dan membuatnya menjadi semakin sedih dan sangat patah hati sekali.[119] Menurut ibu konseli mengatakan, konseli adalah anak yang begitu manja dan semua keinginannya selalu dituruti. Tetapi ketika melihat kesungguhannya ingin menikahi kekasihnya, ibu

[119] Data bersumber dari cerita konseli kepada konselor pada tanggal 28 September 2018 pada pukul 09.30 WIB di rumah 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

konseli pun merestui hubungan mereka dan langsung melamar kekasih anaknya itu. Tetapi semenjak kejadian pembatalan pernikahan yang membuat konseli menjadi aneh-aneh, bahkan ibu konseli seringkali menangis karena melihat anak sulungnya menjadi kehilangan semangat, kadangkala anaknya marah-marah dan membentak dengan mengatakan perkataan tidak baik kepada ibunya sendiri. Berikut adalah perkataan konseli ketika membentak ibunya:

> "Wes talah buk pean meneng o gak usah melok-melok urusanku, aku isok ngurusi urusanku dewe aku wes gedhe"

Semenjak itu ibunya tidak pernah menyinggung masalah itu lagi, bahkan ibunya mencoba untuk mengenalkan gadis lain agar anaknya merasa terhibur tetapi konseli tidak menggubris sama sekali.[120]

Tante konseli adalah orang yang begitu dekat dengan konseli dibanding ibunya sendiri, konseli sering cerita masalah percintaannya. Dulu sewaktu konseli dan kekasihnya berapacaran, konseli selalu mengajak kekasihnya main ke rumah tante konseli dan dekat sekali dengan anak tantenya yang bungsu. Tetapi semenjak keponakannya (Edi) jarang membawa kekasihnya main ke rumahnya, tante konseli curiga dan konseli menceritakan masalahnya. Karena tidak terima keponakannya (Edi) disakiti, tante konseli mulai angkat bicara kepada ibu konseli untuk tidak lagi melanjutkan hubungan konseli dengan

[120] Data bersumber dari cerita Ibu konseli kepada konselor pada tanggal 7 Oktober 2018 pada pukul 16.30 WIB di rumah 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

calon istrinya karena dia adalah perempuan tidak baik. Semenjak kejadian kegagalan pernikahan itu keponakannya (Edi) seringkali menangis tersedu-sedu dalam kamarnya sambil mendengarkan lagu sedih, sedangkan kamarnya begitu gelap sekali tanpa adanya cahaya sedikitpun. Konselipun juga jarang sekali tidur hingga matanya memiliki kantung mata yang hitam dan wajahnya seperti orang yang tidak punya semangat hidup, lalu tante konseli berkata

> "Sembayang seng sregep ben atine iku ayem tentrem di kek i dalan seng sae ambek gusti Allah. Lek pengen refreshing ndang budal kono ambek niko dijak ben onok kancane, seneng-senengno uripmu wong yo cah wadon mung gak mek siji, akeh seng arep awakmu wong awakmu iku ganteng yo blobloh (dermawan)."

Lalu konseli mengikuti perkataan tantenya. Mulai menjalankan sholat dan mulai ikut sholat Jum'at, selepas itu konseli melakukan perjalanan *traveling* bersama teman-temannya dan memutuskan tinggal di Jombang untuk beberapa waktu setelah kejadian itu.[121]

Nenek konseli mengatakan semenjak kejadian itu rumahnya menjadi sangat sepi sekali, biasanya Edi bermain dengan sepupu kecilnya (anak tantenya), tetapi sekarang yang di lihat bukan kebahagiaan melainkan kesedihan mendalam, senyumnya pudar begitu saja.[122] Jarang sekali keluar kamar, kamarnya sangatlah gelap dan suasana begitu muram di kamar konseli, kondisi Edi berlangsung

[121] Data bersumber dari tante konseli kepada konselor pada tanggal 28 Oktober 2018 pada pukul 14.00 WIB di rumah tante konseli.

[122] Data bersumber dari nenek konseli kepada konselor pada tanggal 7 Oktober 2018 pada pukul 17.00 WIB di rumah 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

hingga 1 minggu yang membuat ibunya menjadi sedih dan khawatir akan kondisi Edi seperti ini

Dulu kakaknya adalah orang yang ceria apalagi bersama calon istrinya itu tetapi semenjak kejadian itu, adik konseli menyalahkan calon istri kakaknya karena begitu sangat keterlaluan telah melukai hati kakaknya yang mencintainya. Ketika adiknya menggoda kakaknya dengan wanita cantik ke kakaknya, dan kakaknya hanya berespon menimal dengan mengatakan bahwa wanita itu biasa saja dan tidak menarik hatinya. Dan jarang sekali keluar rumah padahal dulu hobinya main keluar dan tidak pernah di rumah. Ketika di ajak adiknya konseli tidak ingin pergi kemana-mana dan menyuruh adiknya pergi sendiri menggunakan sepeda motornya. Padahal dulu kakaknya sangat pelit meminjamkan sepedanya kepadanya.[123]

Teman-teman konseli mengenal konseli adalah orang yang periang dan bersemangat dalam hal apapun itu semenjak kejadian kegagalan pernikahan itu konseli jarang lagi berkumpul dengan teman-temannya lagi. Dan ketika teman-temannya menemuinya di rumah konseli bercerita akan kesedihannya yang mendalam dan memilih untuk menghibur konseli dan mengembalikan senyuman konseli dulu dengan *refreshing* melakukan perjalanan agar bisa merasakan ketenagan dan kesenangan agar Edi menjadi anak yang

[123] Data bersumber dari Adik konseli kepada konselor pada tanggal 7 Oktober 2018 pada pukul 16.55 WIB di rumah 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

periang kembali seperti dulu lagi dan mencoba melupakan masa lalunya yang begitu suram.[124]

Dari hasil wawancara dengan konseli, ibu, nenek, tante, adik dan teman-teman konseli. Konselor mengetahui titik permasalahan yang ada pada diri konseli yaitu rasa kesedihan yang mendalam akibat di kecewakan dan di hianati oleh seseorang yang konseli cintai. Adapun gejala yang ditunjukkan oleh konseli adalah gejala-gejala depresi situasional yaitu depresi akibat kehilangan seseorang yang dicintai yang termaksud depresi hanya berlangsung selama dua minggu dengan menunjukkan gejala seperti mengalami kesedihan berlarut-larut, menarik diri dari lingkungan sosial (mengurung diri dalam kamar, menyendiri dan melamun), gangguan tidur yaitu kurangnya tidur dengan cukup, hilangnya semangat dan mudah lelah dalam mengerjakan sesuatu, gangguan makan, mendengarkan lagu-lagu sedih sesuai dengan isi hatinya, jatuh sakit dan penurunan berat badan.

b. Diagnosa

Berdasarkan pengumpulan data dari identifikasi masalah, maka konselor menetapkan masalah utama yang dihadapi konseli yaitu tidak bisa menerima keadaan sebenarnya bahwa dirinya telah gagal menikah dengan kekasih yang dicintainya akibat dihianati dan memilih pria lain selain dirinya.

[124] Data bersumber dari teman konseli kepada konselor pada tanggal 29 Oktober 2018 di rumah teman 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

Akibat dari kejadian tersebut terdapat gejala-gejala depresi pada diri konseli, seperti: konseli mengalami kesedihan berlarut-larut, menarik diri dari lingkungan sosial (mengurung diri dalam kamar, menyendiri dan melamun), mengingat kenangan-kenangan bersama mantan calon istrinya, gangguan tidur yaitu kurangnya tidur dengan cukup, hilangnya semangat dan mudah lelah dalam mengerjakan sesuatu, gangguan makan yaitu malas makan apapun, menurunnya tingkat aktifittas seperti pasif dakan melakukan suatu hal dan lebih cederung suka menyendiri, bermain *handphone,* menonton TV dan mendengarkan lagu-lagu sedih sesuai dengan isi hatinya,dan Gangguan kesehatan.

c. Prognosa

Berdasarkan data-data dan kesimpulan dari langkah diagnosa. Dalam hal ini konselor berusaha menetapkan sebuah alternatif tindakan pada konseli, yaitu menggunakan terapi realitas dengan mengombinasikan teknik WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, and Planning*). Dengan teknik ini konselor bisa merubah konseli menjadi pribadi lebih baik dan bisa menerima kenyataan yang ada bahwa dirinya telah gagal menikah dengan wanita yang tidak baik menurut Allah SWT.

Dengan teknik WDEP ini maka akan merumuskan beberapa keinginan di masa mendatang untuk kehidupan selanjutnya dan bagaimana cara konseli melakukan suatu hal yang dapat membuat

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

dirinya tercapai dalam keinginannya tersebut, lalu melakukan sebuah penilaian seberapa jauh dirinya telah melakukan hal-hal yang membuat dirinya mengapai keinginananya, dan memiliki rencana terbaik untuk masa depannya agar mengubah dirinya menjadi pribadi yang lebih baik.

d. *Treatment* atau Terapi

Terapi atau *treatment* yaitu pelaksanaan pemberian bantuan atau bimbingan, pada langkah ini terapi ini konselor mengintegrasikan antara teori bimbingan dan konseling Islam tentang manusia menerima dirinya akan fitrahnya tidak menyalahkan akan takdir atas ketentuan Allah SWT akan kejadian-kejadian yang menimpa dirinya dan mampu menerima kenyataan akan kehendak yang sudah di rencanakan oleh Allah SWT adalah yang terbaik untuk dirinya

Dan dengan menggunakan terapi realitas WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, and Planning*) agar konseli mampu merencanakan masa depan yang lebih baik bagi dirinya di masa mendatang dengan merumuskan keinginan yang akan dilakukan konseli setelah permasalahannya muncul, lalu mengarahkan bagaimana dirinya selanjutnya untuk berubah, mengevaluasi tindakannya apakah sudah dilakukannya dan merencanakan tindakan yang paling tepat yang dia lakukan di masa mendatang, barulah konseli merancang masa depan seperti apa yang kelak diinginkannya. Berikut ini adalah terapi-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

yang di gunakan konselor dalam melakukan proses konseling untuk memperoleh perubahan yang dialami oleh konseli:

1) Membantu konseli menerima kenyataan dan ketentuan Allah SWT

Sebelum memberikan proses terapi kepada konseli, maka konselor harus menciptakan hubungan baik satu sama lain untuk segala terapi yang dilakukan oleh konselor akan memperoleh keberhasilan. Ketika hubungan konseli dan konselor sudah terbangun dengan baik maka dimulainya proses terapi tersebut.

Konselor membantu mengatasi permasalahan konseli dengan menggunakan teknik berdiskusi atau berbicara dan mengungkapkan segala permasalahannya lalu mengarahkan konseli agar dapat menerima kenyataan sesungguhnya pada dirinya saat ini. Pernyataan yang diberikan konselor adalah konseli harus menerima keadaan saat ini karena Allah tau mana yang terbaik untuknya di masa mendatang, tidak itu pula konselor juga memberikan dorongan dan motivasi dengan memberikan pernyataan seperti:

> "Pertemuan kalian ini adalah sudah di rencanakan oleh Allah sejak lama, jika kalian di pertemukan oleh Allah maka di pisahkan oleh Allah pula. Maka di ambil hikmah dari setiap peristiwa kehidupan ini, Allah tau kamu orang baik, karena kamu adalah orang baik maka kamu seharusnya bersanding dengan orang yang sama seperti kamu, sama-sama baiknya. Seharusnya kamu bersyukur karena Allah sayang sama kamu gak mau kalau kamu nanti bersanding dengan wanita seperti itu yang sebelum jadi istri sudah berani berselingkuh karena kamu tidak bekerja bagimana ketika sudah menikah?? Pasti dia akan meninggalkanmu dan anak-anakmu demi sebuah harta yang nilainya sementara, padahal pernikahan itu tidak hanya

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

senangnya saja tetapi ada kesusahan yang harus di hadapi bersama-sama".

Konseli di ajak berfikir lagi tentang pernyataan konselor di atas adalah tentang tidak mengharapkan segala sesuatu kepada makhluk Allah selain kepada-Nya agar tidak mendapatkan kekecewaan yang mendalam karena setiap pertemuan ada perpisahan dan setiap perpisahan ada pertemuan dengan orang yang lebih baik dari pada dirinya di masa lalu agar memperoleh hikmah atau pelajaran berharga di masa mendatang dan menjadi pribadi lebih baik lagi dari pada sebelumnya. Konselor memberikan penguatan kepada konseli bahwa konseli adalah orang yang baik dan pantasnya orang baik bersanding dengan orang yang baik pula.

Dan mengajak konseli juga untuk berpikir bahwa seorang wanita yang baik-baik tidak akan berselingkuh dengan pria lain padahal dia tau kalau dia sudah memiliki ikatan dengan konseli dan akan melangsungkan pernikahan, dari melihat tingkah laku calon istrinya yang gagal saja bisa di katakan bahwa dirinya bukanlah wanita baik-baik apalagi ketika menikah dengan konseli apakah kehidupan yang dijalankan ketika pernikahan akan bahagia jika menjaga amanah dan kehormatan keluarganya saja tidak bisa, dan bagaimana ketika rumah tangga berjalan dan mengalami pasang surut akan perekonomian pasti dia akan meninggalkan konseli begitu saja.

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 terus mengingatkan konseli akan sayangnya Allah kepada dirinya dengan cara memisahkannya dengan orang yang tidak baik untuk mendapatkan orang yang lebih baik dari pada calon istrinya yang dulu. Tidak itu pula konseli diajak untuk menilai kehidupannya apakah sudah benar yang dia kerjakan ketika mengejar cinta baik, dengan cara *memuhasabah* mengingat kesalahannya yaitu berpacaran terlalu lama. Berikut adalah pernyataan konselor kepada konseli

> "Jika ingin mendapatkan cinta yang baik maka ubahlah cintamu menjadi baik dengan cara yang baik seperti tidak berpacaran terlalu lama, tidak itu pula apakah ketika kamu bersamanya kamu menjadi dekat dengan Allah? Itulah kenapa Allah marah karena cintamu bukan mendakatkanmu kepada sang pemilik cinta, Allah sedang cemburu kepadamu maka dari itu kamu diingatkan agar mencari cinta yang membuat kamu dekat dengan Allah"

Dengan memberikan pengarahan positif seperti memberikan arahan akan lebih menerima realita sesungguhnya konselor juga menambahkan aspek konseling Islam didalamnya dalam memberikan motivasi agar tidak menyalahkan Allah dengan cara seperti diatas bahwa Allah begitu sangat menyayanginya dan cara itulah Allah menyelamatkan masa depannya agar hamba-Nya tidak salah langkah dan bersyukur atas nikmat kasih sayang-Nya. Langkah ini dilakukan konselor agar mendapatkan *feedback* (umpan balik) yang positif kepada konseli untuk mengubah dirinya menjadi pribadi yang lebih baik lagi dari sebelumnya dengan secara bertahap.

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) Membantu konseli merumuskan keinginannya *(wants)*

Keinginan (*wants*), konseli bisa mengeksplorasi kinginan, kebutuhan dan apa yang dipersepsikan tentang kondisi yang dihadapinya. Pada tahap ini indvidu terdorong dan di dorong untuk mengenali dan mendefiniskan apa yang individu inginkan untuk memenuhi kebutuhannya seperti membimbing konseli keinginan apa yang ingin dipenuhinya saat ini yaitu konseli menginginkan perubahan dalam kehidupannya setelah gejala-gejala depresi itu muncul. Berikut ini adalah beberapa keinginan-keinginan konseli untuk menghilangkan gejala-gejala depresi yang pernah dia alami:

*Pertama*, Salah satu gejala depresi yang dialami oleh konseli adalah sedih dan menangis karena mengingat kejadian yang konseli alami begitu mendalam di hatinya, oleh sebab itu konselor mengarahkan keinginan konseli, seperti apa yang bisa membuatmu tidak sedih dan menangis lagi. Maka konseli merumuskan bahwa jika dirinya ingin tidak berlarut-larut dalam kesedihannya, ingin hidup seperti sebelum ada kejadian ini dan hidup lebih baik lagi yaitu bahagia seperti remaja pria pada umumnya. Berikut ini adalah beberapa percakapan konseli dan konselor:

Konselor : "Apa yang kamu inginkan setelah kejadian yang kamu alami ini?"

Konseli : "Saya ingin bahagia dan ceria seperti sedia kala mbak dan tidak sedih lagi lagi apalagi menangisi hal-hal seperti ini"

Konselor : "Lalu apa yang akan saat ini kamu inginkan agar kamu merasa bahagia dan tidak mengalami kesedihan yang berlart-larut ini?"

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 : "Mungkin untuk saat ini saya ingin menenangkan diri dulu, pergi ke Jombang ke tempat kelahiran ayah saya karena di sana dekat dengan pegunungan, mungkin saya juga akan pergi berlibur di daerah sana banyak sekali tempat wisata, perjalanan melewati pegunungan yang hijau dan suasana yang mendukung mungkin bisa membuat diri saya menjadi lebih *rileks* dan membuat bahagia

Maka dapat di simpulkan dari penyataan konseli ingin sekali agar dirinya bahagia dan tidak larut dalam kesedihan dan ingin sekali menengkan dirinya agar pikirannya tenang seperti ingin pergi berlibur di tempat pegunungan hijau dan asri yaitu di rumah kelahiran ayahnya di Jombang.

Yang k*edua* adalah seringnya melamun dan merenung di dalam kamarnya sendirian merupakan gejala depresi selanjutnya yang dialami konseli. Gejala ini benar-benar menonjolkan sikapnya yang seringkali tidak ada orang yang bisa mendekatinya kecuali tantenya. Maka konseli mendekatinya dengan tantenya dan ketika konseli menjukkan *feedback* kepada konselor maka konselor bisa mengetahui sebab akibat dirinya sering melamun dan merenung sendirian di dalam kamarnya tanpa ada cahaya sedikitpun. Konseli mau berbicara setelah beberapa kali konselor mendatanginya. Gejala konseli yang ini dapatlah berkurang dengan sendirinya atas kemauan konseli. Ketika ada yang mengajaknya berbicara dan konseli berkomunikasi dengan orang lain maka gejala ini akan hilang dengan sendirinya, berikut adalah pernyataan 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

Konselor :"Kenapa kamu sering melamun dan merenung di dalam kamar sendirian?"

Konseli :"Gak sengaja aja tiba-tiba melamun ingat masa lalu saya dengan Fitri, saya juga menyendiri dan merenung di kamar mungkin karena kesedihan saya yang mendalam mungkin itu sebabnya"

Konselor :"Lalu adakah keinginan kamu untuk tidak seperti ini lagi?"

Konseli :"Pasti itu, jika saya tidak sedih pasti saya tidak akan seperti ini"

Konselor :"Lalu apa yang akan kamu lakukan agar tidak seperti ini lagi"

Konseli :"Saya yaa pengennya di ajak ngobrol supaya tidak merenung di dalam kamar, tetapi saya tidak ada yang nyaman di ajak berbicara kecuali tante saja, tetapi tante juga tidak terlalu muda untuk memahami perasaan saya pasti akan cederung menasehati saja bukan mengerti akan kondisi saya ini. Maunya juga pergi keluar dengan teman-teman cerita sama teman-teman, tetapi saya belum siap keluar rumah dengan kondisi kacau seperti ini. Saya ingin menjadi anak ceria dan periang seperti sedia kala agar saya tidak mengingat masa lalu yang membuat saya semakin tenggelam di dalam masa lalu saya. Saya butuh keluar dari masa lalu saya mbak"

Dari percakapan di atas dapat di simpukan bahwa konseli menginginkan interaksi dengan orang lain agar dirinya mampu menghilangkan gejala-gejala yang dialaminya tetapi konseli masih belum merasakan kenyaman dengan siapapun untuk berbagi cerita tentang masalahnya karena keluarganya hanya tau bahwa masalah itu sudah beres dan seharusnya tidak bersedih hati atau mengalami gejala-gejala depresi lainnya padahal dirinya sangatlah merasa kehilangan sekali dan rasa itu susah untuk di hilangkan meski sudah tidak ada hubungan di antara mereka tetapi rasa yang sudah d bangunnya selama 8 tahun hancur dengan sekejap.

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 *ketiga* ini gejala depresi yang membuat konseli menjadi depresi adalah tidak bisa melupakan kenangan-kenangan dengan mantan calon istrinya dulu yang katanya terlalu indah, keinginan terbesar konseli adalah untuk dapat melupakan calon istrinya dulu. Meskipun konseli mengatakan itu sangatlah berat dilakukannya karena dirinya masih mencintainya. Berikut adalah pernyataan konseli:

> "Sebenarnya aku ingin sekali melupakan mantan calon istriku itu mbak, tetapi hati ini begitu berat sekali. Mau keluar rumah ingat dia, mau lihat TV ingat dia kalau ke rumahku, mau rekreasi ke tempat ini aku pernah sama dia ke sini bahkan semua tempat sudah sering ku kunjungi dengan dirinya, mau main *handphone* banyak kenangannya mau hapus foto kita di hp saya eman mbak, dengerin lagu, lagu di hp saya lalu galau-galau, ada orang ngomong tentang apa gitu saya jadi ingat dia, mau sosmedan juga keingetan dia, biasanya ada yang chat saya sekarang gak ada yang chat, biasanya tiap malam televonan sekarang gak ada yang di televon, lihat WA dia ternyata dia *online* eh tapi gak tau dia *chatting* sama siapa. Saya sering berinteraksi dengan dia dulu dan sekarang tidak dengan siapa-siapa saya merasa hampa, melupakan itu bagi saya sebenarnya sulit tetapi saya ingin sekali *move on* dari masa lalu saya yang membuat saya terpuruk terlalu lama"

Yang *keempat* konseli menginginkan agar tidur lebih nyenyak dan tidur dengan teratur agar tidak merasakan pusing kepalanya ketika bangun. Konseli mengatakan bahwa dirinya semenjak kejadian itu dia tidak bisa tidur dan tidurnya tidak teratur kadang kebanyakan tidur dan kadang tidur hanya dua jam saja yang membuat dirinya menjadi malas melakukan aktifitas, berikut adalah pernyataan 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

> "Saya semenjak kejadian itu jadi tidurnya tidak tertatur, sering begadang tidak jelas padahal saya juga gak ngapain-ngapain, kalau tidur cuman dua jam lalu terbangun, kadang juga saya gak tidur karena saya mikirin tentang masa lalu dan rasa sakit saya, saya juga sering bangunnya siang-siang jadinya saya malas ngapain-ngapin dan keluar dari kamar. Pengennya saya itu tidur nyeyak dulu dan teratur agar badan saya sehat dan tidak sering pusing karena tidak teratur tidurnya tetapi susah dilakukan"

Yang *kelima,* konseli menginginkan agar kembali bersemangat dan ceriah seperti dulu kala karena semenjak kejadian ini konseli merasa bahwa dirinya tidak berguna karena biasanya ada seseorang yang selalu bersamanya dan menjadikan dirinya semangat dalam melakukan sesuatu sekarang tidak ada yang menjadi semangatnya untuk melakukan banyak hal tertuma merencanakan masa depannya, berikut adalah pernyataan konseli.

> "Saya pengen sekali bersemangat dalam segala hal seperti sedia kala lagi mbak dan ceria seperti Edi yang dulu yang dikenal banyak orang, tetapi tidak ada patokan siapa yang membuat saya semangat lagi karena separuh jiwa dan cintaku hilang membuatku menjadi lebih tidak bersamngat melakukan apapun bahkan kegiatan yang saya sukaipun menjadi tak tertarik bagi saya lagi"

Yang *keenam* dan *ketujuh,* kedua gejala ini berkaitan erat yaitu gangguan pola makan yang membuat konseli menjadi malas makan lalu jatuh sakit dan terjadilah penurunan berat badan, karena kejadian ini konseli ingin sekali agar dirinya enak merasakan banyak makanan dan memiliki nafsu makan yang tinggi padahal dulu konseli begitu suka makan hingga tubuhnya menjadi sangatlah gempal dan suka dengan olah raga, tetapi semenjak kejadian ini konseli merasa bahwa dirinya sangatlah tidak menjaga

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

pola makananya sehingga makan makanan tidak sehat termaksud tidak menjaga tubuhnya dan kesehatannya. Berikut adalah pernyataan konseli:

> "Saya pengen bisa makan enak seperti dulu makan-makanan kesukaan saya seperti makan bakso dan mie ayam semenjak kejadian itu saya makan apapun rasanya hambar sekali di lidah, makan juga ngawur sampek-sampek saya mimiliki kolestrol tinggi dan tidak bisa menggerakkan kaki saya, ibu saya sampek menangis-menangis takut saya kena stroke apalagi saya kurus, tetapi saya ingin saya bisa bernafsu makan dan makan enak menjaga berat badan saya mbak, tidak seperti dulu yang gemuk dan tidak seperti sekarang yang kurus kalau bisa ya sedang-sedang biar saya bisa terlihat tampan dengan postur tubuh yang bagus dan diimbangi dengan olah raga agar tidak sakit lagi dan kolestrol saya kumat"

Yang *kedelapan*, konseli menjadi suka dengan aktiftas yang tidak melibatkan orang lain, katanya dia malu menujukkan dirinya dengan keadaan seperti orang depresi berat. Konseli menginginkan agar dirinya bisa bersosiliasi dengan teman-temannya lagi, berkumpul dan bersenang-senang bersama teman-temannya dan dirinya ingin agar konseli mendapatkan perkerjaan karena dengan dirinya seringkali berkumpul dengan teman dan sibuk berkerja konseli akan melupakan perasaan sakitnya dengan mantan calon istrinya. Berikut ini adalah pernyataan konseli:

> "Aku itu dulu suka dengan aktifitas sosial mbak, gak seperti ini tetapi aku malu dengan kondisiku yang sudah berpacaran lama ternyata gak jadi nikah kan lucu mbak? (sambil tertawa), makanya saya ingin mengembalikan kondisi saya ini dengan berkumpul sama teman-teman saya dan bisa main bareng, nongkrong bareng, liburan juga bareng-bareng. Terus saya juga gak suka jadi pengangguran agar saya lebih produktif dan melupakan masa lalu yang menyakitkan itu"

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

Dari beberapa pernyataan konseli, konseli menginginkan dirinya agar bertolak belakang dengan sikap yang dialaminya ketika depresi dulu dan ingin menjadi pribadi yang lebih baik lagi dari sebelumnya dan mengalami perubahan meski bertahap sedikit demi sedikit.

3) Membantu konseli mengarahkan akan tindakan yang akan dilakukan selanjutnya (*doing/direction)*

Arahan (*doing/direction*), individu diajak fokus pada perilaku sekarang tanpa terpaku pada permasalahan atau kondisi masa lalu, pada tahap ini individu mulai menentukan hal atau aksi dan alternatifnya dari apa yang hendak dilakukannya. Dari beberapa keinginan yang telah di sampaikan oleh konseli maka konselor memberikan arahan kepada konseli agar keinginan yang diinginkannya tercapai dengan baik dan maksmial berikut ini adalah arahan yang di lakukan konselor kepada konseli.

*Pertama*, konseli menginginkan agar dirinya tidak sedih berlarut-larut dan menjadi pribadi yang ceria seperti sedia kala lagi juga menjadi pribadi yang lebih bahagia, supaya konseli mencapai keinginannya maka konseli memilih untuk menenangkan dirinya dengan pergi ke kota kelahiran ayahnya yaitu di Jombang dan pergi berlibur di sana agar dirinya mendapatkan ketenangan dalam dirinya. Tidak itu pula konselor memberikan arahan kepada konseli agar dirinya mendapatkan ketenangan batin dengan mendekatkan

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

diri kepada Allah salah satunya adalah melaksanakan sholat berikut ini adalah kesimpulan pernyataan konselor kepada konseli:

> "Rencana mas Edi sangatlah bagus sekali untuk bisa memulihkan kondisi mas Edi dengan cara pergi ke Jombang dan beribur di sana untuk memperoleh ketenangan diri, bagaimana kalau rencana mas Edi ini di tambah dengan datang dan berlibur ke Allah. Caranya datang ketika Allah memanggil saat Adzan dan berlibur ke rumahnya yaitu masjid agar mas Edi merasakan ketenangan batin ketika dekat dengan-Nya, dan juga terapi rileksasi dengan berwudhu dan gerakan sholat"

*Kedua,* konseli menginginkan agar dirinya tidak sering melamun dan merenung dan ingin di mengerti akan kondisi dan perasaannya, tetapi selama ini jarang yang mengerti dirinya sehingga konseli enggan berbicara dengan siapapun dan lebih suka merenung, keinginannya adalah ada seseorang yang mampu paham perasaanya dan dia hanya mau menuangkan perasaannya kepada tantenya tetapi kadangkala tantenya hanya memberikan nasihat dan belum bisa memahami dirinya dan ingin sekali bisa berkumpul dengan teman-temannya. Berikut adalah kesimpulan dari penyataan konselor untuk mengarahkan tindakan bagi konseli:

> "Mas Edi pengen ada yang diajak interaksi dengan diri mas Edi, jadi mas Edi harus membuka diri agar orang lain paham apa yang sedang mas Edi fikirkan dan rasakan agar orang lain pun merasakannya, bukan hanya tante saja, ibu mas Edi pun bisa paham malah lebih paham dengan perasaan mas Edi, tetapi mas Edi gak mau cerita dengan hati terbuka bagaimana orang lain tau dan mengerti kondisi yang dialami mas Edi kalau tidak mau cerita, saya paham tentang mas Edi pun juga karena mas Edi mau cerita sama saya. Sama seperti orang lain juga begitu, yang tau diri mas Edi hanya mas Edi sendiri tetapi yang tau diri mas Edi lebih dari mas Edi sendiri yaa hanyalah Allah, maka cobalah untuk berbicara dengan Allah lewat berdo'a, untuk menghilangkan kebiasaan melamun dan merenung kenapa 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

> mencoba untuk menyibukan diri dengan hal yang bermanfaat misalnya membantu Nenek di sawah kan suasana sawah itu hijau lebih ketenagan nanti kalau kita sibuk dengan suatu hal pasti kita tidak akan ada waktu untuk memikirkan hal-hal yang tidak perlu seperti kesedihan, kalau di rumah dan di kamar saja berdiam diri kan pastinya jadi ingat terus soalnya gak ngapain-ngapain apalagi melamun itu malah gampang di rasuki sama setan loh"

*Ketiga,* keinginan dari konseli adalah dapat melupakan mantan calon istrinya. Tetapi memiliki kesulitan dalam melupakannya karena konseli seringkali mengingat kenangan-kenangan manis di antara mereka berdua. Konseli melakukan suatu hal untuk melupakan mantan calon istrinya dengan menghapus semua foto-foto bersama mereka, membakar barang-barang yang mengingatkan mereka berdua, membuat akun sosial media baru dan menghapus nomernya agar tidak lagi menghubunginya. Berikut adalah kesimpulan pernyataan konselor untuk membantu mengarahkan tindakan yang akan dilakukan oleh konseli:

> "Tindakan mas Edi ini sudah tepat sekali agar bisa melupakan mantan calon istrinya dengan cara menghapus foto-foto bersama, membakar barang yang mengingatkan kisah kalian, bahkan sampai membuat akun sosial media baru agar tidak berinteraksi dengannya. Tetapi mantapkan dan niatkan betul-betul tentang itu semua, dan membuat perjanjian diri sendiri agar tidak mengingatnya lagi dan tidak *stalker* dia lagi apalagi *ngechat* dia nanti dia mengira bahwa mas Edi tidak bisa hidup tanpa dia malah dirinya merasa senang dan menang, memang melupakan itu susah maka gunakan cara mengikhlaskannya dan ingatlah betapa sakit yang mas Edi derita ini sangatlah dalam. Tunjukkan bahwa mas Edi adalah orang yang kuat dan bukan orang yang lemah terhadap wanita, dia wanita tidak baik kenapa harus bersanding dengan pria baik seperti mas Edi, dan kalau bisa cobalah untuk membuka hati biar mantan calon mas Edi tau kalau mas Edi sudah bisa menemukan seseorang yang lebih 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

> dari pada Fitri, tunjukkan kepadanya bahwa mas Edi ini juga bisa *move on* dan tidak terpuruk dalam masa lalu,"

*Keempat,* konseli menginginkan agar tidur lebih nyeyak dan tidur dengan teratur agar tidak merasakan pusing kepalanya ketika bangun. Maka konselor mengarahkan tindakannya agar bisa tidur nyeyak dan bngun tepat waktu yaitu dengan cara mengatur waktu dengan baik. Berikut ini adalah kesimpulan dalam pernyataan konselor kepada konseli:

> "Mas Edi pengen kan tidurnya nyeyak dan seperti dulu, ya mas Edi harus mengatur waktu agar tidur lebih awal dengan cara mendisiplinkan diri jam 8 harus sudah tidur kalau tidak bisa ya jam 9-10 harus sudah tidur, bangun harus di awal agar bisa sholat subuh. Nanti kalau mas Edi kebiasaan sholat subuh pasti meski gk pakai alaram akan bangun sendiri waktu sholat subuh. Kalau masih belum terbiasa ya pakai alaram hp dulu, jika tidurnya teratur pasti tubuh kita akan sehat dan bugar karena kebutuhan istirahat telah terpenuhi dan tidak akan pusing lagi"

*Kelima*, konseli menginginkan dirinya penuh semangat seperti sedia kala akan tetapi dirinya tidak memiliki patokan siapa yang akan menjadi semangatnya maka konselor mengarahkan untuk dia lebih semangat dan yang membuat konseli semangat adalah keluarganya. Berikut ini adalah kesimpulan dari konselor kepada konseli:

> "Mas Edi jangan bingung siapa yang buat mas Edi agar lebih semangat masak hanya karena satu wanita yang jelas bukan siapa-siapa semangatnya menurun, lah ibu mas Edi kan wanita pertama yang mas Edi cintai kan? cobalah untuk buat dia bangga dengan mas Edi dan setiap membuat ibu mas Edi bahagia dan bangga adalah semangatnya mas Edi, senyumnya ibu mas Edi seperti cahaya matahari yang membuat mas Edi semangat dalam melakukan semua hal dan mencapai cita-cita, selama ini mas Edi sudah melupakan keluarga mas Edi, ibu,

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

> ayah, adik mas Edi itu yang paling penting karena keluarga adalah kekuatan kita mereka yang mau menerima kita dalam keadaan apapun dan tidak akan menjauh dan tidak pernah menuntut apapun dari kita. Tau tidak kebahagiaan dari orang tua kita apa? Kebahagiaan orang tua kita adalah melihat kita bahagia, maka bahgiakan mereka dengan cara kita bahagia. Sederhanakan?"

*Keenam dan Ketujuh*, saling berkaitan satu sama lain yang diharapkan oleh konseli adalah bisa makan dengan enak seperti orang lain, sehat dan bugar juga memiliki berat badan ideal. Berikut ini adalah arahan konselor kepada konseli:

> "Mas Edi pengen makan enak kan dan bernafsu makan seperti dulu biar tidak kurus, kala kurus pasti sakit karena makannya gak teratur? Maka dimulai mendisiplinkan diri mas Edi biar nafsu makan ya mas Edi jangan nurutin lidah ini enak ini gak enak semua hambar karena perasaan. Coba deh lihat orang-orang di rumah sakit itu makan aja gak enak karena sakit, mas Edi juga pernah merasakan sakit itu gak enak jadi cobalah untuk makan apapun itu rasanya anggap saja itu enak demi kesehatan, kalau lapar ya langsung makan jangan di tunda-tunda, dan makannya banyakin sayuran biar gak makan nasi bebek aja nanti kalau kolestrolnya tinggi malah gak bisa ngapain-ngapain lagi sakit lagi BBnya turun lagi. Kalau BBnya mas Edi ideal kan mas Edi makin tambah ganteng.. wah pasti banyak yang suka jelas itu, wajahnya kelihatan seger banyak makan sayuran dan buah di tambah olahraga, kalau gak biasa olahraga ya jalan-jalan pagi gitu nikmati udara pagi kan seger dan baik tuh buat tubuh"

*Kedelapan*, konseli menginginkan bersosial lagi seperti dulu tidak terpuruk apalagi menyukai segala aktifitas yang tanpa melibatkan orang, konseli ingin bisa berkumpul dengan teman-temannya dan nongkrong dengan teman-temannya agar bisa melupakan kesedihannya. Konselor mengarahkan konseli agar dirinya bisa beradabtasi dengan teman-temannya lagi. Berikut ini adalah kesimpulan dari pernyataan konselor kepada 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

> "Mas Edi pengen kan bersosialiasi lagi tapi bingung mengawalinya, ya pertama-tama coba keluar dari rumah dulu deh di teras rumah atau beli sesuatu di warung biar kelihatan bahwa mas Edi ternyata udah mau keluar rumah. Kalau udah baru mas Edi mencoba ikut kegiatan di desa seperti karang taruna dan kegiatan lain cukup ikut saja dulu. Nanti kelamaan mas Edi jika sudah sering bertemu dengan orang maka mas Edi bisa bersosialisasi seperti dulu dan teman-teman mas Edi bisa tau wah bahwa Edi udah kembali seperti sedia kala lagi, Edi yang suka bersosial dengan tetangga, teman-teman dan anak-anak karang taruna. Nanti mas Edi bisa mengembalikan suasana yang lama yaitu berkumpul,bercanda dan ngobrol akrab dengan teman-teman lain"

Setelah konselor mengarahkan cara agar bisa mencapai keinginan konseli maka selanjutnya adalah proses penilaian tindakan yang akan dilakukan konseli apakah sudah dilakukan dengan maksimal ataukah hanya dilakukan dengan setengah-setengah atau tidak dilakukan sama sekali.

4) Mulai mengevaluasi tindakan yang konseli lakukan selama ini (*evaluation*)

Penilaian (*evaluation*), melakukan evaluasi atas perilakunya Tahap ini, individu membuat penilaian tentang apa yang telah ia lakukan terhadap dirinya untuk mencapai keinginan atau memenuhi kebutuhan yang diharapkannya. Dari beberapa hari dan minggu konselor selalu menanyakan apakah konseli sudah dapat melaksanakan tindakan sesuai dengan keinginannya yang telah di rumuskannya ataukah belum, konselor terus memberikan pengarahan agar konseli mencapai yang konseli rumusakan selama

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

ini, akan tetapi tidak berpeluang juga konseli masih belum memperoleh penilain maksimal dari tindakannya.

*Pertama,* konseli saat ini sudah bisa menjadi pribadi yang benar-benar bahagia dari pada ketika gejala-gejala depresi itu muncul, perasaan sedih yang mendalam dan juga menangis tak karuan sekarang sudah tidak dilakukannya terlihat dari wajahnya yang ceria dan bahagia ketika menemui konselor tidak itu pula aktifitas keagamaanya sudah meningkat dari yang tidak pernah sholat sekarang ada peningkatan sholat fardu yaitu sholat subuh, magrib dan isya yang dzuhur dan ashar seringkali telat dan bolong. Semenjak pulang dari Jombang konseli menjadi lebih bahagia dan khuyuk dalam beribadah, konseli pun juga sudah sering mengikuti sholat jum'at dan mendengarkan khutbah jum'at dulu dia datang ketika khutbah jum'at selesai baru ke masjid. Kini konseli juga kalau sholat selalu ke masjid dan datang lebih awal, penilaian ini dianggap berhasil karena konseli sudah menghilangkan gejala depresi sedih dan menangis dan menambah peningkatan dalam hal keagamaan.

*Kedua,* konseli pun juga sekarang sudah tidak menujukkan gejala merenung dan melamun ketika di temui di rumahnya dia sedang bermain-main dengan anak tantenya dengan wajah gembira, dan kini suka menyibukkan dirinya dengan membantu ibunya maupun neneknya, dan konselipun sudah bekerja 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

membuatnya lebih sibuk lagi dan tidak ada waktu untuk merenung apalagi melamunkan hal-hal yang tidak penting. Kini konseli menjadi pribadi yang terbuka dan apa adanya, suka bercerita dan tidak pernah merenung lagi juga membuat hubungan baik dengan ibunya jika dulu jarang berbicara dengan siapapun atau ibunya sekarang dia lebih dekat dengan ibunya dilihat dari keakraban ketika konseli menceritakan seorang wanita yang dia temui di Nganjuk. Penilaian dalam keberhasilan ini sudah terlihat dari sifat dan sikap konseli yang menujukan dirinya bukan pribadi yang suka merenung dan melamun lagi.

*Ketiga,* konseli masih belum bisa melupakan sepenuhnya, konseli mengakui kepada konselor bahwa dirinya masih suka *stalker* tetapi itu jarang, jika dulu setiap beberapa jam sekali melihat *story whatsaap* dan satatus *facebook* sekarang 1 minggu sekali baru melihat hanya ingin tau apakah mantan calon istrinya menyesal atau tidak. Tetapi dalam hal mengikhlaskan sudah konseli ikhlaskan karena konseli cintanya sudah berkurang tidak seperti dulu lagi. Keberhasilan dalam hal melupakan calon istrinya masih belum bisa dilakukan dengan maksimal oleh konseli karena masih saja penasaran dengan aktifitas mantan calon istrinya di sosial media. Konselor hanya mengingatkannya agar tetap berusaha secara maksimal agar luka sakit hatinya bisa sembuh

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

secara keseluruhan meski harus membutuhkan waktu secara bertahap.

*Keempat,* konseli kini sudah bisa tidur dengan teratur, dan bangun teratur menggunakan alaram untuk mendisiplinkan dirinya tidak itu pula konseli sudah membiasakan dirinya untuk menjalankan sholat subuh di masjid agar tidak bangun kesiangan. Keberhasilan ini sudah maksimal dan berjalan dengan baik sesuai dengan keinginan konseli yaitu tidur dengan teratur untuk menjaga kesehatan dan tidak sering pusing kepala.

*Kelima,* konseli sekarang menjadi pribadi yang ceria dan bersemangat dalam segala hal, konseli sekarang sudah mendapatkan pekerjaan, setiap gajian dia berikan kepada ibunya padahal dulu tidak pernah memberikan ibunya sama sekali uang, dan dia bekerja demi menujukkan ke ibunya bahwa dirinya sudah berubah menjadi anak sulung yang bertanggung jawab untuk keluarganya apalagi setelah ayahnya pensiun dari pekerjaanya dan adiknya masih sekolah itu yang membuat dirinya semangat dalam bekerja dan tidak pernah mengeluh lagi. Keberhasilan yang diperoleh konseli sudah sangat maksimal dalam menghilangkan gejala depresi yaitu hilangnya semangat.

*Keenam* dan *Ketujuh* konselipun sekarang memiliki berat badan yang ideal dan tidak gemuk dilihat dari wajahnya yang semakin segar, makannya pun mulai lahap dan 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

membiasakan dirinya lari-lari pagi di area perawahan, sekarang konseli sudah tidak pernah lagi mengalami gejala-gejala kolestrol karena sudah mengatur makanan sehat dan bergizi dengan sayur-sayuran. Keberhasilan dari tindakannya sudah maksimal dalam meghilangkan gejala depresi gangguan makan, gangguan kesehatan dan penurunan berat badan.

*Kedelapan,* konseli kini sudah bersosialiasi dengan baik dengan teman-temannya dilihat dari konseli sudah bersama teman-temannya yaitu kumpul bareng dengan wajah gembira dan merencanakan banyak perjalanan liburan bersama-sama teman-temannya. Tingkat keberhasilannya sudah terliat dengan maksimal dan sesuai dengan harapannya.

5) Merencanakan rencana untuk kehidupan selanjutnya (*planning*)

Rencana (*planning*), individu mulai menetapkan perubahan yang dikehendakinya dan komitmen terhadap apa yang telah direncanakan. Pada tahap ini, individu diminta untuk membuat rencana-rencana yang sesuai dengan kemampuan dan kondisi diri sendiri, bersifat konkrit, dan fokus pada bagian perilaku yang akan diubah dan tindakan atau hal yang akan dilakukan, realistis dan melibatkan perbuatan yang positif, konseli mulai merencanakan rencana dan tindakan kedepan seperti apa yang dinginkannya kelak.

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

*Pertama,* karena konseli masih dalam proses menghilangkan rasa sedihnya secara bertahap maka konseli pun membutuhkan waktu yang lebih lama untuk membuat dirinya pulih dari rasa sedihnya. Sudah beberapa hal yang dilakukan oleh konseli salah satunya adalah konseli menenangkan diri dengan liburan Jombang dan membiasakan sholat. Konseli memiliki rencana kedepan lagi agar dirinya belajar ilmu agama lebih baik lagi agar dirinya merasakan ketengan jiwa karena dekat dengan Allah dan membiasakan sholat fardu lima waktu dan tidak bolong-bolong juga tepat waktu.

*Kedua,* konseli dulu memiliki gejala merenung dan melamun sedangkan dia menginkan agar gejala itu tidak muncul konseli memilih tindakan agar berinteraksi dengan orang lain dan menyibukkan dirinya dengan bekerja, sedangkan akibat dari rencana dan tindakan konseli akhirnya konseli merencanakan di masa mendatang agar dirinya lebih dekat dengan ibunya dan lebih terbuka selama ini dirinya selalu menyimpan perasaannya sendiri bahkan jarang berkomunikasi dengan ibunya. Maka dia ingin meningkatkan hubungan baik antara dirinya, ibunya dan keluarganya ketika hubungan erat terjalin maka dirinya akan mampu membagi bebannya bersama orang-orang tersayang yaitu keluarganya sehingga gejala depresi seperti merenung dan melamun tidak akan terjadi lagi.

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

*Ketiga,* di gejala ketiga konseli tidak bisa melupakan kenangan-kenangan dirinya dengan mantan calon istrinya maka dirinya membuat tindakan seperti menghapus foto-foto dirinya dan mantan calon istrinya dulu, membakar barang-barang kenangan, bahkan sampai membuat akun sosial media baru, meski sudah dilakukannya tetap saja konseli memantau mantan calon istrinya lewat akun sosial medianya yang lama atau *stalker*, maka dari penilaian konseli belum bisa melupakan dengan seutuhnya. Tetapi konseli menginkan rencana di masa mendatang adalah benar-benar melupakannya ketika di tanyai konseli menjawab bahwa obat dari cinta adalah cinta, dia ingin membuka hatinya untuk orang lain dan dekat dengan wanita lain yang tepat di masa mendatang. Dia mulai memperbaiki diri dan mengosongkan cintanya agar cinta lain bisa masuk ke dalam hatinya. maka dia memperbaiki diri dengan mendekatkan diri kepada Allah dan membuka hatinya untuk orang lain juga mau mencoba untuk kenal dengan wanita lain yang mencintai dirinya.

*Keempat,* karena konseli ini memiliki gejala gangguan tidur dia menginginkan agar tidurnya nyeyak dengan membiasakan diri tidur tepat waktu tetapi masih menggunakan alarm, maka konseli berencana di masa mendatang agar konseli bisa tidur tanpa alarm dan bangun tanpa alarm, konseli ingin bahwa dirinya setiap sebelum tidur dirinya wudhu dan berdo'a dan konseli pun ingin

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

agar dirinya bisa bangun di malam sepertiga malam untuk melaksanakan sholat tahajud di malam hari.

*Kelima,* gejala depresi konseli adalah hilangnya semangat dan mengatasinya adalah mencoba membuat titik fokus untuk semangatnya jika dulu titik fokusnya adalah mantan calon istriya maka kini titik fokusnya adalah keluarganya agar bersemangat dalam segala hal. Konseli ingin di masa mendatang bukan hanya keluarga saja titik fokus semangatnya tetapi Allah menjadi semangatnya untuk membahagiakan keluarganya dan menjadi seseorang yang bisa di banggakan oleh ibunya. Jika dia berfokus pada keluarga ketika keluarganya tiada maka dia akan kehilangan semangatnya lagi, maka dia menganti berfokus kepada Allah karena Allah selalu ada untuknya dan tidak pernah meninggalkannya.

*Keenam* dan *ketujuh,* gejala konseli berikutnya adalah gangguan makan, gangguan kesehatan bahkan penurunan berat badan. Dia sudah mulai memaksakan dirinya untuk makan dan menjaga pola makanan dengan memakan sayur dan buah juga berolah raga, tetapi konseli menginginkan di masa mendatang dirinya merencanakan makanan sehat karena konseli masih suka makan mie dan bakso padahal konseli tau itu tidak bagus untuk kesehatannya, dia mencoba untuk menahan dirinya dan berpuasa senin dan kamis untuk membersihkan lambungnya dari makanan

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

tidak sehat, konseli pun berencana dia ingin sekali olah raga teratur yaitu lari-lari pagi rutin agar tubuhnya bugar dan dan sehat.

*Kedelapan,* jika dulu konseli tidak suka dengan aktifitas melibatkan orang karena depresi sekarang konseli sudah dapat bersosialisasi dengan orang-orang lainnya. Kini konseli menyukai aktifitas terlibat dengan orang banyak seperti dulu, rencana konseli adalah dirinya ingin selalu mengikuti kegiatan-kegiatan organisasi di desa agar lebih kenal dan dekat dengan orang-orang membangun hubungan baik dengan semua orang bukan hanya dengan teman-temannya saja, menambah wawasan dan silaturahmi dengan orang-orang di sekitarnya.

e. Evaluasi atau *Folow Up*

Setelah proses terapi dilakukan selanjutnya adalah langkah evaluasi atau *folow up,* disini konselor melihat sejauh mana perubahan yang terjadi pada diri konseli setelah proses terapi yaang dilakukan oleh konselor. Sehingga dengan langkah ini dapat dikontrol efektif tidaknya proses terapi dengan menggunakan realitas apabila tidak dapat dikontrol dengan baik maka mengadakan evaluasi.

Setelah diadakan proses konseling, konseli mengalami banyak perubahan baik pikiran maupun tindakan (perilaku) dalam sehari-hari, tetapi perubahan tersebut tidak terlihat secara langsung menyeluruh melainkan secara bertahap, sekarang konseli sudah mulai mengkhilaskan mantan kekasihnya dulu meski bukan melupakannya.

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

Sekarang konseli mencoba untuk mengahapus semua kenangan-kenangannya lewat foto dan membakar semua barang-barang yang mengingatkan kisah mereka.

Sekarang konselipun sudah mau lebih dekat dengan Allah dan menerima ketentun Allah yaitu di berikan yang terbaik, padahal dulu konseli jarang sekali hampir tidak pernah sholat, sekarang konseli menunjukkan perubahan dengan mau melaksanakan sholat Jum'at dan sholat wajib meski itu bolong-bolong. Dengan demikian bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas sebagai upaya dalam menerima keadaan secara realistis dan membuat masa depan secara terperinci melalui tekni WDEP yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli yang mengalami kegagalan pernikahan sudah menjukkukan keberhasilan yang ditandai dengan adanya perubahan ke arah yang lebih baik, baik cara sikap dan pola pikirnya yang mulai mampu menerima keadaan sebenarnya dan mau berubah menjadi pribadi lebih baik untuk mendapatkan jodoh yang lebih baik.

3. Deskripsi hasil bimbingan dan konseling Islam dengan terapi realitas terhadap seorang pria yang mengalami depresi akibat kegagalan dalam pernikahan

Setelah proses bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas dilakukan dalam menangani seorang pria yang mengalami kegagalan pernikahan dengan menerima keadaan yang ada dan mulai merencanakan rencana lebih terperinci untuk kedepannya agar berubah lebih baik 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

menggungakan teknik WDEP terapi realitas. Maka hasil dari bimbingan konseling Islam dapat ddiketahui adanya perubahan yang terjadi dalam diri konseli, meskipun perubahan yang tampak kepada konseli secara bertahap. Hal tersebut didapatkan peneliti berdasarkan pengamatan secara langsung dan wawancara dengan konseli serta hasil wawancara dan informasi dari ibu, tante, nenek, adik dan teman konseli. Berikut ini adalah hasil dari proses bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas:

*Pertama,* terlihat konseli sudah mulai ceria dan bahagia dari sebelumnya yang menghilangkan gejala sedih. Terlihat dari wajah konseli saat ini begitu ceria sekali dari pada dulu sebelum proses konseling. Tidak itu pula konseli mengalami perubahan lebih baik yaitu melaksnakan sholat meskipun masih bolong-bolong dan selalu mengikuti sholat Jum'at dari awal hingga akhir padahal dulu konseli datang ke masjid ketika kuthbah selesai dan menyapa konseli ketika pulang dari Jum'atan dengan wajah ceria. Berikut ini adalah kesimpulan pernyataan ibu konseli kepada konselor:

> "Sekarang Edi tambah ganteng mbak soalnya gak sedih lagi saya seneng sekali melihatnya, sekarang juga sholat mbak tak lihat diem-diem pas di kamarnya ya meski kadang gak sholat sih tapi ini perubahan buat anak saya dan itu cukup membuat saya bahagia"[125]

*Kedua,* konseli sudah tidak melamun dan merenung lagi dilihat dari konseli sudah jarang sendirian dan berdiam diri di kamarnya, konseli lebih memilih menyibukkan diri dengan membantu ibunya dan neneknya juga

[125] Hasil Pernyataan Ibu Konseli pada tanggal 9 Desember 2018 pada pukul 16.00 WIB di rumah 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

bermain dengan sepupunya yang kecil untuk tidak mengalami gejala-gejala depresi yang dialaminya itu, dilihat dari kesimpulan pernyataan tante konseli kepada konselor:

> "Edi sudah tidak pernah merenung di dalam kamarnya, bahkan jarang di kamarnya paling cuma istirahat aja di kamarnya, aktifitas paling banyak dilakukan ya kerja sama bantuin ibu kadang bantu neneknya angkat gabah dari sawah ke rumah pakai motor pokoknya sekarang lebih sering menyibukan diri dengan hal bermanfaat. Jika lagi nganggur ya ini main sama anakku yang kecil"[126]

*Ketiga,* konseli masih belum bisa melupakan kenangan-kengan dengan mantan calon istrinya dilihat dari konseli meskipun sudah menghapus foto mereka berdua dan membakar barang mereka berdua tetapi konseli masih saja *stalker* sosial media mantan calon istrinya, tidak itu pula masih sering menulis kata-kata galau di sosial media konseli. Berikut adalah beberapa bukti dari akun sosial media konseli.

**Gambar 3.1 *Story* WhatsApp dan Facebook Konseli**

[126] Hasil Pernyataan tante Konseli pada tanggal 15 Desember 2018 pada pukul 16.00 WIB di rumah tante 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

**Gambar 3.2 *Story* Konseli di sosial media**

*Keempat,* konseli mengalami gangguan tidur ketika terjadinya gejala depresi kini konseli sudah bisa mengatasinya dengan melakukan tindakan yaitu mengatur waktu dengan baik agar tidur tidak terlalu malam dan bangun tidak kesiangan dengan menggunakan alarm, konseli sekarang mulai membiasakan melakukan wudhu sebelum tidur juga berdo'a agar tidurnya lebih nyeyak dan tidak bangun kesiangan lagi. Berikut ini adalah pernyatan dari konseli kepada konselor:

> "Sekarang aku sudah bisa tidur dengan nyeyak kalau mau tidur wudhu dan berdo'a dan mendisiplinkan diri dengan alarm hp untuk waktunya tidur dan bangun tidur supaya melaksanakan sholat subuh ketika itu akau jalankan selama beberapa hari tidurku sudah pulas dan nyeyak kadang ya tidur siang ketika istirahat di tempat kerja agar badan menjadi segar dan tidak merasaka pusing kepala "[127]

*Kelima,* hilangnya semangat adalah gejala yang dialami konseli maka konseli melakukan tindakan dan arahan supaya dirinya bisa ceria dan bersamangat dalam segala hal menggunakan satu fokus utama jika dulu konseli fokus utamanya dia bersemangat adalah mantan calon istrinya

[127] Hasil Pernyataan Konseli pada tanggal 16 Desember 2018 pada pukul 19.00 WIB di rumah 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

maka sekarang dia merubah fokusnya kepada keluarganya. Berikut adalah kesimpulan pernyataan konseli terhadap konselor:

> "Dulu aku tidak punya semangat karena semangatku ya berada di Fitri, tetapi sekarang aku memiliki semangat baru yaitu membuat fokusku kepada orang tuaku dan adikku hanya mereka yang ada ketika aku terpuruk dan mendukungku dalam keadaan apapun aku harus bisa membahagiakan mereka dan bersemangat bekerja dan melakukan apapun demi keluargaku tercinta agar mereka bangga memiliki anak sepertiku yang bertanggung jawab karena semenjak dulu aku belum bisa membahagiakan orang tuaku jadi aku ingin sekali mulai sekarang membahagikan mereka dan merekalah semangatku"[128]

*Keenam* dan *ketujuh,* di gejala ini konseli mengalami gangguan pola makan, gangguan kesehatan dan penurunan berat badan maka di sini dapat dilihat tingkat keberhasilan konseli telah melakukan usaha agar dirinya bernafsu makan dan berat badannya naik dengan makan makananyang teratur dan seimbang dengan sayuran dan buah-buahan, tidak itu konseli juga melakukan olah raga agar badannya menjadi bugar dan sehat. Berikut ini adalah foto berat badan konseli mengalami perubahan.

**Gambar 3.3 Foto perubahan berat badan konseli**

[128] Hasil Pernyataan Konseli pada tanggal 16 Desember 2018 pada pukul 19.00 WIB di rumah 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

Kedelapan, gejala kedelapan yaitu menurunnya tingkat aktifitas konseli dan tidak menyukai kegiatan bersama orang lain, tetapi konseli telah menujukkan bahwa dirinya telah kembali seperti dulu dan mulai bersosial di mula dari tetangganya dan teman-temannya, terlihat dari beberapa foto konseli sudah dapat bersosialisasi dengan teman-temannya salah satunya menghilangkan perasaan depresi sedih yang berlarut-larut dengan berlibur bersama teman-temannya dan menyukai aktifitas sosial bersama banyak orang.

**Gambar 3.4 Foto bersama teman-temannya**

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

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif komperatif, yaitu membandingkan pelaksanaan bimbingan konseling Islam di lapangan dengan teori pada umumnya, serta membandingkan kondisi konseli sebelum dilakukan proses konseling dan sesudah dilaksanakannya proses konseling. Berikut dibwah ini merupakan analisis data tentang keadaan seorang pria yang mengalami depresi akibat kegagalan dalam pernikahan, analisis data tentang proses bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas menggunakan teknik WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, and Planning*) untuk mengetahui arah dan tujuan konseli di masa mendatang agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi, dan menerima keadaan secara realita tentang kegagalan pernikahan yang dialamnya.

## A. Analisis gejala-gejala depresi pada seorang pria akibat kegagalan dalam pernikahan

Gejala-gejala yang tampak pada konseli ada delapan yang dan konselor dapat mengelompokkan beberapa gejala dari yang paling berat, sedang dan yang ringan agar memudahkan dalam menganalisa gejala-gejala depresi yang dilalui oleh konseli. Gejala-gejala konseling yang paling berat ada tiga gejala yaitu sedih dan menangis, merenung dan melamun, juga tidak bisa melupakan kenangan bersama mantan calon istrinya. Dapat dilihat dari pengamatan konselor baik dari pengumpulan data secara wawancara dan observasi. Konseli mengalami gejala ini berlangsung selama berminggu-minggu. Seperti



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

gejala tidak dapat melupakan kenangan bersama mantan calon istrinya yang memiliki kaitan dengan perasaan sedih dan menangis tak karuan juga dikuti dengan merenung dan melamun yang membuat dirinya jatuh kembali kepada masa lalunya. Konseli menyatakan bahwa dirinya seharusnya bisa berfoto bersama ketika pernikahan sepupunya dengan mantan calon istrinya akan tetapi sekarang dirinya ternyata foto tanpa berpasangan dan itu membuat konseli tidak dapat melupakan mantan calon istrinya dan merasa sedih. Berikut adalah pernyataan konseli kepada konselor.

> "Seharusnya ketika sepupuku menikah aku sudah mengandeng orang yang aku cintai, dan bisa berfoto bersama-sama tiga pasangan halal tetapi di sini aku sendiri berfoto tanpa pasangan dengan dua sepupuku. Gini aku jadi ingat dia sekarang mbak dan membuatku susah melupakannya dan membuatku menjadi sedih"

Gejala-gejala konseli yang termaksud gejala sedang adalah gangguan tidur, hilangnya semangat dan gangguan pola makan hingga mengakibatkan penurunan berat badan. Gejala ini tidak begitu lama terjadi kepada konseli kadang berubah-ubah. Seperti gangguan tidur kadang tidur nyeyak kadang konseli tidak bisa tidur sesuai mengikuti keinginan hatinya, dan hilangnya semangat memang konseling pernah mengalami kehilangan semangat dalam dirinya tetapi kadang kala konseli sudah menjadi semangat lagi ketika ada sesuatu hal yang menyingung kesukaanya akan tetapi juga tidak bersemangat lagi ketika dirinya mengingat apa yang membuat dirinya tidak bersemangat yaitu mengingat matan calon istrinya. Untuk penurunan berat badan diakibatkan tidak mau makan, akan tetapi ketika konseli nafsu makan kembali maka penurunan berat badan itu tidak akan terjadi. Data ini di dukung oleh pernyataan konseli yang mengatakan bahwa dirinya tidak dapat tidur di

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

malam hari dan seringkali jarang tidur dan membuat kepalanya pusing yang mengakibatkan malas melakukan apapun juga malas makan, malas mandi dan penurunan berat badan. Berikut ini adalah pernyataan konseli kepada konselor.

> "Aku tidak bisa tidur jika setelah isya' bahkan aku pun juga jarang sekali tidur di malam hari lebih nyaman tidur ketika subuh, jika aku tidur kepalaku sangatlah pusing dan itu terjadi ketika dua minggu saja setelah itu aku menjadi kelelahan dan sakit. Akibatnya akupun jadi malas makan dan mandi dan kata ibuku aku sekarang menjadi kurus"

Gejala-gejala konseli yang termaksud gejala ringan adalah gangguan kesehatan dan penurunan aktifitas. Menurut konselor ini adalah gejala paling ringan karena konseli mengalami gejala ini hanya ketika konseli mengalami depresi dan itu hanya bertahan 5 hari saja seperti gangguan kesehatan, konseli sakit hanya ketika dirinya tidak dapat menerima keadaan sebenarnya yang terjadi sehingga terjadilah gangguan kesehatan. Penurunan aktifitas pun juga demikian konseli tidak menyukai banyak aktifitas hanya ketika gejala awal depresi saja selama satu minggu setelah itu konseli beraktifitas seperti biasanya. Gejala ringan ini di dukung dengan pernyataan konseli jika dirinya malas beraktifitas di luar apalagi melakukan aktifitas bersama orang karena dirinya malu dengan keadaannya apalagi dia pernah di rawat di rumah sakit setelah kejadian menyakitkan itu.

> "Aku semenjak kejadian itu menjadi sakit-sakitan karena makan tidak teratur dan makan yang salah dan menjadikan kolestrolku naik dan akibatnya aku sakit dan di rawat di rumah sakit. Aku itu juga dulu suka dengan aktifitas sosial mbak, gak seperti ini tetapi aku malu dengan kondisiku yang sudah berpacaran lama ternyata gak jadi nikah kan lucu mbak? (sambil tertawa), makanya saya ingin mengembalikan kondisi saya ini dengan berkumpul sama teman-teman saya dan bisa main bareng, nongkrong bareng, liburan juga bareng-bareng. Terus saya juga gak suka

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

jadi pengangguran agar saya lebih produktif dan melupakan masa lalu yang menyakitkan itu"

Dari beberapa klasifikasi gejala-gejala depresi yang dialami konseli yaitu dari yang berat, sedang hingga ringan tergantung dari kondisi konseli ketika mengalami depresi semua gejala dan ciri-ciri depresi masuk kedalam dirinya dan bertahan kurang lebih hanya satu minggu saja karena dirinya masih belum menerima keadaan yang baru yang telah terjadi kepada dirinya seperti kehilangan orang yang dicintainya, setelah melewati masa-masa depresi maka hanya akan tinggal beberapa gejala depresi yang masih melekat kepada diri konseli. Maka untuk mengembalikan kondisi konseli agar stabil dan menerima keadaan realita sesungguhnya proses terapi bimbingan konseling Islam menggungakan teknik realitas ini di gunakan untuk proses penyembuhan konseli secara bertahap.

**B. Analisis proses bimbingan dan konseling Islam dengan terapi realitas terhadap seorang pria yang mengalami depresi akibat kegagalan dalam pernikahan**

Adapun perbandingan proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam dilapangan dengan teori bimbingan konseling Islam memiliki kesamaan yaitu dalam proses bimbingaan konseling Islam seperti pada langkah-langkahnya yaiitu langkah identifikasi masalah, diagnosis, prognosa, terapi atau *treatment,* serta evaluasi atau *follow up*.

Identifikasi masalah dilakukan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber dengan tujuan untu memperoleh informasi atau data sesungguhnya yang sedang dialami konseli dan mengetahui berbagai macam gejala-gejala

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 tampak di diri konseli, dalam hal ini konselor mengumpulkan data dan hasil wawancara dan observasi pada konseli, ibu konseli, tante konseli, nenek konseli, adik konseli dan teman-teman konseli.

Dalam tahap diagnosis konselor menetapkan masalah yang terjadi pada konseli melalui hasil dari identifikasi masalah pada konseli. maka konselor menetapkan masalah utama yang dihadapi konseli yaitu tidak bisa menerima keadaan sebenarnya bahwa dirinya telah gagal menikah dengan kekasih yang dicintainya akibat dihianati dan memilih pria lain selain dirinya. Akibat dari kejadian tersebut terdapat gejala-gejala depresi pada diri konseli, seperti: konseli mengalami kesedihan berlarut-larut, menarik diri dari lingkungan sosial (mengurung diri dalam kamar, menyendiri dan melamun), gangguan tidur yaitu kurangnya tidur dengan cukup, hilangnya semangat dan mudah lelah dalam mengerjakan sesuatu, gangguan makan yaitu malas makan apapun, mendengarkan lagu-lagu sedih sesuai dengan isi hatinya, jatuh sakit dan penurunan berat badan.

Pada tahap prognosis konselor menetapkan jenis bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli yaitu menggunakan terapi realitas untuk Membantu konseli mampu menghadapi kenyataan, serta menerima segala kehendak yang rencanakan oleh Allah SWT adalah yang terbaik untuknya, dan dengan menggunakan teknik WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, and Planning*). Dengan teknik ini konselor bisa merubah konseli menjadi pribadi lebih baik dan bisa menerima kenyataan yang ada bahwa dirinya telah gagal menikah dengan wanita yang tidak baik menurut Allah

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

SWT. Dengan teknik WDEP ini maka akan merumuskan beberapa keinginan konseli salah satunya menghilangkan beberapa gejala-gejala depresi yang dialaminya setelah merumuskan keinginanya barulah dia membuat tindakan apa yang akan dilakukannya sambil konselor memberikan pengarahan, setelah melakukan tindakan maka akan mengevaluasi atau menilai tentang tindakan yang dilakukannya apakah sudah dilakukan secara maksimal atau belum.

Langkah selanjutnya adalah langkah terapi atau *treatment* yaitu langkah pelaksanaan bantuan yang telah ditetapkan pada langkah prognosis. Konselor menjalankan langkah-langkah yang telah ditetapkan untuk membantu menyesuaikan masalah konseli. Berikut ini ada beberapa langkah konselor berdasarkan prognosa adalah:

1. Membantu konseli menerima kenyataan dan ketentuan Allah SWT.

   Konselor memberikan pernyataan-pernyataan agar konseli dapat menerima kenyataan yang terjadi pada dirinya saat ini yaitu kegagalan pernikahan. Serta menerima bahwa apapun yang di rencanakan Allah SWT adalah yang terbaik untuk dirinya. Apabila konseli masih belum bisa menerima kenyataan yang ada maka konselor memberikan bantuan untuk memberikan pernyataan dan pelajaran dengan cara mengikhlaskan agar dapat membuka hati untuk menerima cinta yang lebih baik. Lalu konseli diajak untuk *memuhasabah* akan perilakunya selama ini apakah sudah benar ataukah belum? Dan mengajaknya menjadi pribadi lebih baik lagi dengan cara mengkoreksi perilaku selama ini.

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 cara ini konseli diharapkan mampu mengkoreksi dan melakukan perubahan secara bertahap untuk dapat menerima kenyataan bahwa dirinya telah gagal menikah dengan wanita yang dia cintai selama delapan tahun, tidak itu pula konseli di ajak untuk cara menjemput jodoh dengan cara yang baik agar memperoleh jodoh yang terbaik salah satunya adalah mengikhalaskan calon istrinya yang gagal dan menjadi pribadi lebih baik lagi.

2. Membantu konseli merumuskan keinginannya *(wants)*

Keinginan (*wants*), konseli bisa mengeksplorasi kinginan, kebutuhan dan apa yang dipersepsikan tentang kondisi yang dihadapinya. Pada tahap ini indvidu terdorong dan di dorong untuk mengenali dan mendefiniskan apa yang individu inginkan untuk memenuhi kebutuhannya seperti membimbing konseli keinginan apa yang ingin dipenuhinya saat ini yaitu konseli menginginkan perubahan dalam kehidupannya setelah gejala-gejala depresi itu muncul.

3. Membantu konseli mengarahkan akan tindakan yang akan dilakukan selanjutnya (*doing/direction)*

Arahan (*doing/direction*), individu diajak fokus pada perilaku sekarang tanpa terpaku pada permasalahan atau kondisi masa lalu, pada tahap ini individu mulai menentukan hal atau aksi dan alternatifnya dari apa yang hendak dilakukannya. Dari beberapa keinginan yang telah di sampaikan oleh konseli maka konselor memberikan arahan kepada konseli agar keinginan yang diinginkannya tercapai dengan baik dan maksmial.

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

Maka dari itu konseli di arahkan akan tindakan selanjutnya untuk mencapai keinginan yang sudah di rumuskan oleh konseli sebelumnya agar tindakannya menjadi maksimal dengan keinginannya.

4. Mulai mengevaluasi tindakan yang konseli lakukan selama ini (*evaluation*)

   Penilaian (*evaluation*), melakukan evaluasi atas perilakunya dan mengevaluasi tindakannya apakah sudah dilakukannya dengan baik atau tidak dilakukan sehingga tidak mencapai harapan dan keinginan yang rumuskan oleh konseli. Tahap ini, individu membuat penilaian tentang apa yang telah ia lakukan terhadap dirinya untuk mencapai keinginan atau memenuhi kebutuhan yang diharapkannya. Dari beberapa hari dan minggu konselor selalu menanyakan apakah konseli sudah dapat melaksanakan tindakan sesuai dengan keinginannya yang telah di rumuskannya ataukah belum, konselor terus memberikan pengarahan agar konseli mencapai yang konseli rumusakan selama ini, akan tetapi tidak berpeluang juga konseli masih belum memperoleh penilain maksimal dari tindakannya.

5. Merencanakan rencana untuk kehidupan selanjutnya (*planning*)

   Rencana (*planning*), individu mulai menetapkan perubahan yang dikehendakinya dan komitmen terhadap apa yang telah direncanakan. Pada tahap ini, individu diminta untuk membuat rencana-rencana yang sesuai dengan kemampuan dan kondisi diri sendiri, bersifat konkrit, dan fokus pada bagian perilaku yang akan diubah dan tindakan atau hal yang akan dilakukan, realistis dan melibatkan perbuatan yang positif, konseli mulai merencanakan rencana dan tindakan kedepan seperti apa 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

dinginkannya kelak. Dan untuk masa depan konseli, konseli merencanakan kehidupan yang lebih baik lagi dari sebelumnya dan berharap tidak pernah mengalami depresi seperti ini lagi di masa mendatang.

Tahap terakhir dalam konseling adalah tahap evaluasi atau *follow up.* Tahap ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang dialami oleh konseli setelah dan sebelum proses konseling. Konseli mulai mengalami perubahan secara bertahap baik cara berpikir dan tindakan, dengan demikian bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas pada seorang pria depresi akibat gagal menikah sudah menunjukkan keberhasilan yang ditandai dengan perubahan ke arah yang lebih baik dan sudah mulai mengurangi beberapa geja-gejala depresi yang dialaminya.

**Tabel 4.1**

**Hasil Analisis Data Berdasarkan Teori BKI dan Pelaksanaan BKI**

| No | Teori BKI | Pelaksanaan BKI |
|---|---|---|
| 1 | Konselor:<br>Konselor adalah seseorang yang membantu konseli dalam proses bimbingan konseling Islam. Dalam melakukan proses konseling, seorang konselor harus dapat menerima kondisi konseli dengan apa adanya | Konselor:<br>Widyanti Shintya Anggraeni. Seorang mahasiswi semester VII Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya.<br>Dia memiliki kepribadian ramah tama, murah senyum, responstif, sabar dan memimiliki sikap dewasa.<br>Dia pernah melakukan proses konseling di salah satu lembaga anak berkebutuhan khusus, konselor juga pernah melakukan konseling di (RSI Jemur Sari Surabaya), dan konselor juga pernah melakukan konseling dengan salah satu pasien RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. |
| 2 | Konseli:<br>Konseli dalam istilah bahasa inggris disebut *client* adalah individu yang memperoleh pekayanan konseling. Maka dari itu konseli | Konseli:<br>Konseli adalah seorang pria kelahiran Sidoarjo dan berumur 25 tahun, yang depresi akibat kegagalan pernikahan dengan orang yang konseli cintai. Konseli dan calon istrinya itu sudah berpacaran selama 8 tahun dan ingin melanjutkan hubungan ke jenjang lebih serius lagi yaitu pernikahan. Konseli telah melamar |

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

| | | |
|---|---|---|
| | dapat didefinisikan sebagai seseorang atau sekelompok individu yang mengalami masalah, sehingga mereka membutuhkan bantuan konseling agar dapat menghadapi, memahami, dan memecahkan masalahnya. Konseli hendaknya memiliki sikap diantaranya adalah: terbuka, percaya, jujur dan bertanggung jawab. | kekasihnya itu dan juga sudah menentukan tanggal pernikahan mereka ini, jaraknya sangatlah lama yaitu 2 tahun setelah lamaran ke hari pernikahan, karena semakin jarak yang lama maka hasilnya adalah tidak baik membuat calon istrinya menjadi suka dengan pria lain karena konseli sudah tidak sekaya dulu akibat di PHK oleh perusahaannya. Calon istrinya telah berselingkuh dengan pria lain yang lebih mapan segi *financial* dari pada konseli. Karena kejadian itu konseli menjadi merasa dirinya dihianati akhirnya keluarga konseli tau permasalahan ini dan memutuskan untuk mengakhiri hubungan mereka berdua, semenjak kejadian itu konseli telah menjukkan gejala-gejala depresi. Seperti sedih, menangis, merenung, melamun, tidak bisa melupakan mantan calon istri, gangguan tidur, hilangnya semangat, gangguan makan dan penurunan berat badan, gangguan kesehatan, penurunan tingkat aktifitas. |
| 3 | Masalah:<br>Masalah adalah suatu keadaaan yang tidak mengenakkan yang tidak di inginkan oleh semua orang yang mengakibatkan terjadinya perbedaan antara keinginan dan kenyataan | Masalah:<br>Masalah yang terjadi pada konseli adalah konseli tidak bisa menerima kenyataan bahwa dirinya sudah tidak lagi bersama dengan mantan calon istrinya karena kegagalan pernikahan sehingga terjadinya gejala-gejala depresi yang dialami oleh konseli yaitu seperti sedih, menyendiri, merenung, melamun, gangguan makan, gangguan pola tidur dan gangguan kesehatan. Konseli juga enggan membuka hatinya untuk wanita lain. Masalah ini merupakan bidang garapan BKI karena padadiri konseli terdapat gejala-gejala depresi dan tidak mampu menerima kenyataan yang ada. |
| 4 | Teori BKI | Proses Pelaksanaan |
| | Langkah-langkah:<br>a. Identifikasi Maslah langkah awal yang dipakai seorang konselor dalam proses konseling. Langkah-langkah ini digunakan untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak<br><br>b. Diagnosis Menetapkan masalah yang | Langkah-langkah:<br>a. Tahap Pertama<br>Konselor mengumpulkan berbagai data pendukung dari berbagai sumber seperti ibu konseli, nenek konseli, tante konseli, adik konseli dan teman-teman konseli serta melakukan observasi pada diri konseli. Dari proses wawancara dan observasi yang dilakukan konselor menujukkan bahwa konseli memiliki gejala-gejala depresi seperti menangis, sedih, merenung, murung, gangguan makan, gangguan pola tidur dan gangguan kesehatan. Konseli juga masih belum bisa menerima kenyaataan bahwa dirinya sudah mengalami kegagalan pernikahan oleh orang yang konseli cintai.<br><br>b. Tahap Kedua<br>Melihat dari identifikasi masalah maka dapat disimpulkan bahwa konseli tidak bisa menerima |

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

| | | |
|---|---|---|
| | dihadapi konseli beserta latar belakangnya | keadaan sebenarnya bahwa dirinya telah gagal menikah dengan kekasih yang dicintainya akibat dihianati dan memilih pria lain selain dirinya. Akibat dari kejadian tersebut terdapat gejala-gejala depresi pada diri konseli. |
| | c. Prognosa<br>Mentukan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan masalah konseli, langkah ini ditetapkan berdasarkan hasil dari diagnosis | c. Tahap Ketiga<br>Menetapkan jenis bantuan berdasarkan diagnosis, yaitu berupa bimbingan konseling Islam dengan menggunakan terapi realitas karena kasus yang dialami konseli adalah kegagalan pernikahan yang membuatnya tidak dapat menerima keadaan realita sesungguhnya dan membuat konseli mengalami gejala-gejala depresi. langkah bantuan yang akan diberikan kepada koseli adalah menggunakan Bimbingan konseling Islam dan terapi realitas teknik WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, and Planning*). |
| | d. Terapi (*Treatment*)<br>Proses pemberian bantuan terhadap konseli berdasarkan bantuan apa yang telah ditetapkan pada prognosa. | d. Tahap Keempat<br>1. Membantu konseli menerima kenyataan dan ketentuan Allah SWT<br>Konselor membantu konseli agar konseli mampu menerima kenyataan yang sedang dialamainya dengan memberikan motivasi dan dorongan juga pemikiran positif tentang rencana Allah yaitu mempertemukan konseli dengan wanita yang lebih baik lagi.<br>2. Membantu koseli merumuskan keinginannya (*wants*)<br>Pada tahapan ini konseli di ajak untuk merumuskan keinginan-keinginan atau harapan agar dari gejala-gejala tersebut tidak muncul kembali kepada dirinya lagi. Seperti ingin bahagia, bersosialisasi dengan orang lain, melupakan mantan calon istri, bersemangat dalam hal apapun, bernafsu makan, memiliki badan yang ideal dan sehat.<br>3. Membantu konseli mengarahkan akan tindakan yang akan dilakukan selanjutnya (*doing/direction*),<br>Pada tahapan ini konseli di arahkan untuk merencanakan setiap tindakan yang akan dilakukannya agar keinginan-keinginan yang dia tulis dan dia ungkapkan kepada konselor bisa terwujud dengan baik dan maksimal dan memperoleh keberhasilan sesuai dengan keinginannya. Seperti ingin mendekatkan diri kepada Allah, pergi rekreasi, menybukkan diri, membakar barang-barangan kenangan |

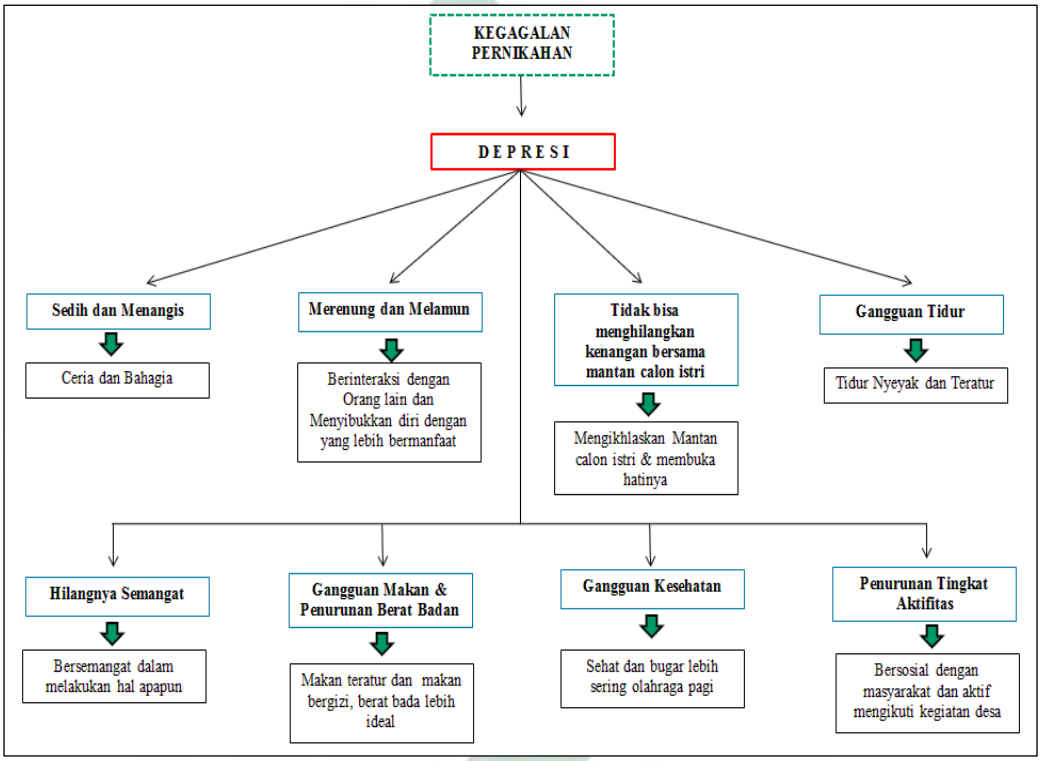
digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

| | | |
|---|---|---|
| | | dan mengahpus foto-foto masa lalu, berolahraga pagi, disiplin tidur tepat waktu, bersosial dengan semua masyarakat dan melibatkan diri di setiap kegiatan di desanya.<br>4. Mulai mengevaluasi tindakannya selama ini (*evaluation*),<br>Pada tahapan ini konseli diajak mengevaluasi dan menilai apakahperilakuknya telah dia lakukan dengan maksimal atau adakah yang belum dilakukannya sehingga memperoleh keberhasilan kurang maksimal seperti masihnya stalker sosial media mantan calon istrinya meski sudah tidak sesering dahulu.<br>5. Menetapkan rencana selanjutnya (*planning*), Pada<br>Pada tahapan ini konseli diajak untuk menetapkan rencana selanjutnya agar menjadi pribadi lebih baik lagi, dan mengevaluasi tindakannya yang belum sesuai dahulu agar bisa sesuai di masa mendatang juga lebih terarah, salah satunya yaitu konseli ingin di masa mendatang dia mencoba untuk membuka hatinya untuk orang lain. |
| | e. Evaluasi<br>Mengetahui sejauh mana perubahan yang terjadi pada diri konseli setelah proses terapi yang dilakukan oleh konselor. | e. Tahap Kelima<br>Konselor melihatperubahan-preubahan yang dilamai konseli setelah dilakukannya proses bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas. Setelah diadakan proses konseling, konseli mengalami tahapan-tahapan perubahan yang lebih baik dari pada sebelumnya. Dengan demikian bimbingan konseling Islam dengan terapi relalitas terhadap seorang pria yang mengalami depresi akibat gagal menikah sudah menunjukkan keberhasilan yang ditandai dengan adanya perubahan ke arah yang lebih baik dan mulai berkurangnya gejala-gejala depresi yang dialami oleh 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

## C. Analisis hasil bimbingan dan konseling Islam dengan terapi realitas terhadap seorang pria yang mengalami depresi akibat kegagalan dala pernikahan

Berikut ini adalah skema perubahan yang telah dialami oleh konseli selama proses konseling yang dilakukan oleh konselor.




**Gambar 4.1 Skema Perubahan Konseli sebelum dan sesudah Proses Konseling**

Untuk melihat hasil akhir dari proses bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas yang diberikan kepada konselor dalam mengatasi seorang pria yang mengalami beberapa gejala-gejala depresi akibat kegagalan pernikahan yang dialaminya maka analisis data dapat dilakukan dengan membuat skala perbadingan perubahan yang tampak pada konseli agar dapat terlihat berhasil atau tidaknya bimbingan konseling Islam dengan 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

realitas yang dilakukan. Berikut ini adalah keberhasilan proses bimbingan konseling Islam dilihat dari tabel dibawah ini

**Tabel 4.2**

**Perubahan Gejala Depresi Konseli sebelum konseling dan Sesudah Konseling**

| No | Gejala yang tampak | Sebelum Konseling | | | Sesudah Konseling | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 1. | Sedih & Sering Menangis | | | √ | √ | | |
| 2. | Menarik diri (merenung & melamun) | | | √ | √ | | |
| 3. | Tidak bisa menghilangkan kenangan bersama mantan calon istri | | | √ | | √ | |
| 4. | Gangguan Tidur | | | √ | √ | | |
| 5. | Hilangnya Semangat | | | √ | √ | | |
| 6. | Gangguan Makan | | | √ | √ | | |
| 7. | Gangguan Kesehatan | | | √ | √ | | |
| 8. | Menurunnya Tingkat Aktifitas | | | √ | √ | | |
| **JUMLAH** | | **0** | **0** | **8** | **7** | **1** | **0** |

Keterangan

1: Tidak Pernah
2: Kadang-kadang
3: Masih sering

Untuk melihat tingkat keberhasilan dan kegagalan proses bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas yang dilakukan, peneliti berpedoman pada presentase perubahan dengan standrat uji sebagai berikut:

1. Lebih dari 90% sampai dengan 100%, maka dikategorikan luar biasa bagus (*axcellent*) atau bisa dikatakan sangat berhasil.
2. Mulai dari 80% sampai dengan 89% maka dikatagorikan bagus (*good*) atau dikatakan berhasil.
3. Mulai dari 70% sampai dengan 79% maka dikatagorikan cukup (*fair*) atau bisa dikatakan 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

4. Kurang dari 70% maka dikatagorikan kutang (*poor*) atau bisa dikatakan kurang berhasil.[129]

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui dari 8 gejala yang dilakukan konseli sebelum proses konseling terapi realitas dilakukan. Setelah proses terapi dan analisis berdasarkan tabel diatas terihat adanya perubahan yaitu:

1. Gejala yang tidak pernah : 7/8 X 100% = 87,5%
2. Gejala kadang-kadang : 1/8 X 100% = 12,5%
3. Gejala yang masih sering : 0/8 X 100% = 0%

Berdasarkan presentase dari hasil di atas dapat diketahui bahwa "Hasil proses bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas terhadap seorang pria depresi di desa Bakalan Wringin Pitu Balongbendo Sidoarjo" dikategorikan berhasil. Hal itu dapat di lihat dari hasil perhitungan presentase adalah 87,5% dengan standarat uji >75% sampai dengan 100% dikatagorikan berhasil.

[129] Irwan Suehartono, *Metode Penelitian Sosial* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1999), hal. 85.

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

Berdasarkan data yang diperoleh dan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari kedelapan gejala yang dialami oleh konseli maka koselor mengklasifikasikan tingkat gejala tersebut seperti gejala berat, sedang dan berat. Gejala yang termaksud berat adalah gejala seperti sedih, menangis, merenung, melamun, dan tidak bisa melupakan calon istri di katakan gejala ini adalah gejala berat karena membutuhkan waktu beberapa minggu untuk mengurangi gejala ini. Sedangkan gejala berat adalah seperti gangguan tidur, hilangnya semangat, gangguan makan, konseli membutuhkan waktu sekitar kurang lebih dua minggu untuk mengurangi gejala tersebut. untuk gejala ringan seperti gejala gangguan kesehatan dan penurunan tingkat aktifitas koseli membutuhkan waktu sekitar kurang dari seminggu untuk mengurangi gejalanya.
2. Dalam proses bimbingan konseling Islam dalam terapi realitas konselor menetapkan langkah terapi berupa membantu konseli untuk mampu menghadapi kenyataan, serta menerima segala kehendak yang di rencanakan oleh Allah SWT dan menggunakan teknik WDEP, dalam proses pemberian bantuan ini konselor membutuhkan waktu kurang lebih tiga bulan untuk memperoleh hasil maksimal, dan tatap muka lebih dari sepuluh kali agar memperoleh tingkat keberhasilan maksimal akan proses

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

konseling, tidak itu pula konselor juga sering sekali mendatangi konseli dan mengecek kondisi konseli untuk mengetahui seberapa besar tingkat keberhasilan dalam pelaksanaan proses konseling, konselor mengumpulkan banyak sumber dan orang-orang terdekat konseli sebagai pendukung keberhasilan dari terapi ini.

3. Ternyata hasil akhir proses bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas dengan pria depresi akibat gagal menikah di desa Bakalan Wringin Pitu Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo dapat di nyatakan berhasil yaitu dengan tingkat keberhasilan 87,5% dan sudah tidak mengalami gejala-gejala depresi seperti sebelum dilakukannya proses konseling yaitu sedih dan menangis, hilangnya semangat, gangguan pola tidur, gangguan pola makan, gangguan kesehatan dan penurunan berat badan juga menurunnya tingkat aktiftas konseli.

## B. SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah penulis lakukan membahas tentang "Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Realitas pada seorang pria depresi akibat gagal menikah", maka ada beberapa saran yang perlu dikemukakan:

1. Bagi Konselor

Bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas pada seorang pria depresi akibat gagal menikah alangkah baiknya jika dikembangkan lagi oleh konselor dengan cara memperbanyak membaca buku sebagai reverensi, mngikuti seminar, ataupun sumber-sumber lainnya 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

relevan, sehingga dalam penerapanya mendapakan hasil yang lebih baik dan maksimal untuk dapat melakukan bimbingan konseling Islam kepada kasus yang serupa, diharapkan konselor lebih sabar dan bisa mendapatkan kepercayaan (*trust*) agar konseli mau membuka masalahnya kepada konselor.

2. Bagi Konseli

Setiap orang mengalami kisah hidup dan pengalaman hidup yang hebat. Alangkah baiknya jika kita dapat mengambilhkmah dari peristiwa yang sudah kita alami. Jangan biarkan pengalaman hidupmu membunuh masa depanmu. Selalu ingin merubah menjadi lebih baik adalah keputusan yang luar biasa untuk dirimu, yaitu dengan cara bersikap realistis akan kehidupan yang sesungguhnya dan mau menerima setiap keadaan adalah dari kehendak dari Allah SWT.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik pada kajian ini dapat menindaklanjuti penelitian ini dengan menyempurnakan penelitian-penelitian mengenai kecenderungan yang dilakukan oleh seseorang yang mengalami kegagalan dalam pernikahan. Dengan tujuan agar menambah wawasan mengenai motivasi pernikahan sehingga lebih sempurna khususnya dalam kajian konseling pernikahan.

4. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan agar dapat memberikan wawansan agar seseorang dapat bisa menerima kenyataan bahwa dirinya mengalami

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

kegagalan pernikahan adalah kehendak Allah SWT. Dan terlebih apabila pembaca menemukan bahkan mengalami kisah yang ada kemiripan dengan kisah yang diteliti oleh peneliti. Maka pembaca alangkah baiknya dapat termotivasi merubah ke arah yang lebih baik dengan penulisan penelitian ini dan memotivasi orang lain jika menemukan kisah cerita yang ada kemiripan dengan penelitian ini.

Demikianlah akhir dari penelitian ini, semoga apa yang dibahas dan disampaikan pada penelitian ini dapat membawa manfaat bagi kita semua. Amin Yaa Robbal' Aalamiin.

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


Abdul Basit, Abdul, *Konseling Islam,* Depok: Kencana, 2017.

Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Pedekatan Suatau Pendekatan Praktek*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002.

Asy-Syadzili, Karim, *Kado Pernikahan,* Solo: Insan Kamil, 2015.

Bakran Adz-Dzaky, Hamdan, *Psikoterapi & Konseling Islam Penerapan Metode Sufistik,* Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001.

Boy Soedarmadji, Hartono *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012.

Bungin, Burhan, *Metodologi Penelitian Sosial,* Surabaya: Airlangga University Press, 2001.

Capuzzi, David & Dounglas R.Gross, *Counseling and Psychotherapy: Teories and Interventions*, Columbus: Merrill Prentice Hall,2003.

Cilvia Nora, Ariza & Erlina Listyanti, "Komunikasi Ibu dan Anak dengan Depresi pada Remaja", *Humanitas,* 1 (januari 2011).

Diana Ariana, Atika, *Psikologi Konseli Perkembangan dan Penerapan konseling dalam Psikologi,* Surabaya: Airlangga University Press, 2016.

Dirgayunita, Aries, "Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanganannya" *Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi vol 1*,(1 Juni 2016).

Erman Amti, Prityitno, *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling Konseling,* Jakarta: Rineka Cipta, 2009.

G. Myers, David, *Psikologi Sosial,* Jakarta: Salemba Humanika,2012.

Gerlad Corey, Gerlad, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi,* Bandung: PT. Refika Aditama, 2013.

Gunarsa, Singgih, *Konseling Psikoterapi,* Jakarta: Penerbit Libri, 2011.

Hasyim, Farid dan Mulyono, *Bimbingan Konseling Religius,* Jogjakarta: Ar-Ruzz Media,2017.

Hawari, Dadang, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa,* Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1998.

Herdiansyah, Haris, *Metodologi Penelitian Kualitatif,* Jakarta: Salemba Humanika, 2011.

Hikmawati, Fenti, *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2016.

Juntika Nurihsan, Achmad, *Bimbingan Konseling Islam*, Bandung: Refika Aditama, 2009.




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

Ketut Sukardi, Dewa, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah,* Surabaya: Usaha Nasional, 1993.

Komalasari, Gentina dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling,* Jakarta: PT Indeks, 2011.

Latipun, *Psikologi Konseling,* Malang:UMM Press, 2005.

Lumongga Lubis, Namora, *Depresi Tinjauan Psikologi,* Jakarta: Kencana Perdana Media Group, 2009.

Lumongga Lubis, Naomora, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik,* Jakarta: Kencana Prenada Group, 2011.

Makmum, Moh, *Keluarga Sakina,* Yogyakarta: LKiS Pelangi Aksara, 2015.

Margono, S, *Metode Penelitian Pendidikan,* Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006.

Masrohan, Ali & Titin Indah Pratiwi, ”Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik WDEP untuk meningkatkan displin belajar siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Rogojampi Banyuwangi” *Unesa Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling,* (Januari,2015).

Meolong, Lexy J, *Metode Penelitian Kuaitatatif (edisi Revisi),* Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005.

Moh Surya, Djumhur, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Bandung: CV ilmu, 1975.

Mu’awanah, Elfi dan Rifa Hidayah, *Bimbingan dan Konseling Islam di Sekolah Dasar,* Jakarta: PT Bumi Aksara,2012.

Mujawwad, Al, *Mushaf Tadjwid dan Terjemah*, Solo: UD Fatwa, 2015.

Mukhlisah, *Bimbingan dan Konseling,* Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2014.

Munir, Samsul, *Bimbingan Konseling Islam,* Jakarta: Amzah, 2010.

National Institute of Mental Health, *Mengenal Depresi*. Terjemahan oleh Anto Samsara, Amerika: NIMH, 2014.

Navid, Jeffrey S, Spencer A. Rathus dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal*, Jakarta: Earlangga, 2003.

Nazir, Moh, *Metode Penelitian,* Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988.

Noer Laela, Faizah, *Bimbingan Konseling Keluarga dan Remaja,* Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2017.

Noer Laela, Faizah, *Bimbingan Konseling Sosial Edisi Revisi,* Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2017.

Priyitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling,* Jakarta: Rineka Cipta, 2009.

Radianto, Eko. “Depresi dan Gangguan Tidur” *Fakultas Kedokteran* 1 (Januari, 2011).

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

Rahim Faqih, Ainur, *Bimbingan Konseling Dalam Islam,* Yogyakarta: UII Press, 1983.

Salahudin, Anas, *Bimbingan dan Konselig,* Bandung: CV Pustaka Setia, 2010.

Sarwono & Salito, *Psikologi Sosial,* Jakarta: Salemba Humanika, 2007.

Satori, Djam'an & Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif,* Bandung: Alfabeta, 2011.

Shihab, M. Quraisy, *Pengantin Al-Qur'an: Kalung Permata Buat Anak-Anakku,* Jakarta: Lentera Hati, 2007.

Subagyo, Joko, *Metode Peneltian Dalam Teori dan Praktek,* Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006

Suehartono, Irwan, *Metode Penelitian Sosial,* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1999.

Sugiyo, *Metode Penelitian Pendidikan,* Bandung: Alfabet, 2012.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D,* Bandung: Alfabeta, 2008.

Thohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Rajawali Press, 2013.

Tim MKD Reviewer UIN Sunan Ampel Surabaya, *Studi Hadist,*Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2015.

Tim Reviewer MKD UIN Sunan Ampel Surabaya, *Studi Al Qur'an,* Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2015.

Tim Reviewer MKD UIN Sunan Ampel, *IAD, ISD dan IB,* Surabaya: Sunan Ampel Press, 2015.

Walgito, Bimo, *Bimbingan Konseling Studi & Karier,* Yogyakarta: CV Andi Offset, 2010.

Yohanes Papu, Yohanes, "Pelatihan *Coach and Counseling* untuk para Pendamping Anak Jalanan di Yayasan Sahabatan Melalui Strategi WDEP" *Psiko-Edukasi Vol 14,* (Oktober, 2016).

Yusuf, Syamsu dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling,* Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008.

Zainudin, Akbar, *Man Jadda Wajada The Art of Excellent Life,* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 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