BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI RASIONAL EMOTIF (RET) UNTUK MENANGANI KECEMASAN SEORANG ISTRI AKIBAT SUAMI SELINGKUH DI DESA MANARUWI BANGIL

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu Pada Program Bimbingan dan Konseling Islam (S.Sos)

Oleh:

Nasirotul Ahadiyah
NIM: B93215073

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

PERNYATAAN

PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahhirrohmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nasirotul Ahadiyah

NIM : B93215073

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Jalan Cumi-cumi No. 9 Glanggang, Kec. Beji, Kab. Pasuruan

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

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

Surabaya, 05 Maret 2019

METERAI TEMPEL DED57AFF217576534 6000 ENAM RIBU RUPIAH

Menyatakan

Nasirotul Ahadiyah

B93215073

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Nasirotul Ahadiyah

NIM : B93215073

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Rasiona Emotif (RET) untuk Menangani Kecemasan Seorang Istri akibat Suami Selingkuh di Desa Manaruwi Bangil

Skripsi ini Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diujikan

Surabaya, 05 Maret 2019

Telah Disetujui Oleh,

Dosen Pembimbing

Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag.
NIP 196607042003021001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi yang telah disusun oleh Nasirotul Ahadiyah ini telah dipertahankan di depan tim penguji skripsi

Surabaya, 05 April 2019

Mengesahkan

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan

Dr. H. Abd. Halim, M.Ag

NIP 196307251991031003

Penguji I,

Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag.

NIP 196607042003021001

Penguji II,

Dr. Rudy Al-Hana M.Ag

NIP 196803091991031001

Penguji III,

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

NIP 197311212005011002

Penguji IV,

Dra. Hj. Ragwan Albaar, M. Fil.I

NIP 196303031992032002

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 : Nasirotul Ahadiyah
NIM : B93215073
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : nasirotulahadiyah20@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 dan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif (RET) untuk Menangani Kecemasan seorang Istri Akibat suami selingkuh di Desa Manarwi Bangil

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, 10 April 2019

Penulis

(Nasirotul Ahadiyah)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Nasirotul Ahadiyah *(B93215037), Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif (RET) untuk Menangani Kecemasan Seorang Istri Akibat Suami Selingkuh di Desa Manaruwi Bangil*

Fokus permasalahan dalam penelitian skripsi ini adalah 1) Bagaimana proses pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi rasional motif untuk mengatasi kecemasan seorang istri akibat suami selingkuh di Desa Manaruwi 2) Bagaimana hasil pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dengan terapi rasional emotif (RET) untuk menangani kecemasan seorang istri akibat suami sekingkuh di Desa Manaruwi.

Tujuan penulisan skripsi ini adalah dengan mendeskripsikan proses dan juga hasil dari bimbingan dan konseling islam dengan terapi rasional emotif (RET) untuk menangani kecemasan seorang istri akibat suami selingkuh di Desa Manaruwi Bangil. Langkah-lagkah yang digunakan pada proses konseling ini sesuai dengan prosedur terapi rasional emotif, adapun teknik yang digunakan dalam terapi rasional emotif disini yaitu teknik emotif dan teknik kognitif. Teknik emotif disini digunakan agar konseli mampu mengambil sikap yang tegas saat apa yang sebenarnya diharapkan dari konseli ini, sedangkan teknik kognitif disini yaitu bagaimana mengubah pemikiran konseli yang irrasional menjadi rasional.

Jenis penelitian dalam skripsi ini bersifat kualitatif yaitu dengan mendeskripsikan dan menganalisa data-data yang sudah didapat. Proses pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi rsional emotif (RET) untuk menangani kecemasan seorang istri akibat suami selingkuh ini memilki tahapan atau langkah-langkah sebagai berikut: 1) Identifikasi, dimulai dari mengidentifikasi profil Konseli dan juga identifikasi masalah Konseli, 2) Diagnosa, yaitu mengamati sebab terjadinya masalah tersebut, 3) Prognosis, yaitu merencanakan agar dapat menggurangi sikap Konseli yang bermasalah, 4) Treatment, yaitu didalamnya terdapat sebuah proses bimbingan dan konseling islam dengan terapi rasional emotif (RET) untuk menangani kecemasan seorang istri akibat suami , 5) Evaluasi, istilah lainnya adalah follow up yaitu melihat hasil atau dampak dari bimbingan dan konseling Islam dengan terapi rasional emotif tersebut.

Hasil dari proses tersebut adalah Perubahan diri konseli terlihat dari konseli, gejala-gejala yang nampak pada diri konseli sebelumnya dimana sudah ada perubahan yang lebih positif dibandingkan dengan sebelumnya, konseli juga menyadari kesulitan-kesulitan yang dihadapi konseli saat meyakini pemikirannya kemarin, dan bagaimana konseli mengambil sikap ketika rasa khawatir yang ada dalam diri konseli timbul, komunikasi antara konseli dan suami juga membaik dimana konseli sekarang sudah tidak lagi menjaga jarak. Dilihat dari hasil tersebut dapat disimpulkan adanya perubahan sikap dari proses bimbingan dan konseling Islam dengan terapi rasional emotif (RET) untuk menangani kecemasan seorang istri akibat suami selingkuh di Desa Manaruwi Bangil.

Kata Kunci : ***Bimbingan dan Konseling Islam, Terapi Rasional Emotif, Kecemasan.***

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

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN ii
HALAMAN PENGESAHAN iii
MOTTO iv
PERSEMBAHAN v
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI viii
ABSTRAK ix
KATA PENGANTAR x
DAFTAR ISI xii
DAFTAR TABEL xiv
BAB I: PENDAHULUAN
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 8
C. Tujuan Penelitian 8
D. Manfaat Penelitian 9
E. Definisi Konsep 10
F. Metode Penelitian 16
G. Sistematika Pembahasan 27

BAB II:TINJAUAN PUSTAKA
A. Kajian Teoritik. 29
1. Bimbingan dan Konseling Islam 29
a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam. 29
b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam 30
c. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam 31
d. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam..... 33
e. Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling Islam..... 37
f. Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam 40
g. Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam. .. 45
2. Terapi Rasional Emotif 46
a. Pengertian Terapi Rasional Emotif 46
b. Konsep Dasar Terapi Rasional Emotif 49
c. Tujuan Terapi Rasional Emotif. 53
d. Karakteristik Terapi Rasional Emotif. 54
e. Teknik- teknik Terapi Rasional Emotif. 55
f. Langkah-langkah Terapi Rasional Emotif. 56
3. Kecemsan . ..... .57
a. Pengertian Kecemasan 57
b. Aspek-aspek Kecemasan 60
c. Jenis- jenis Kecemasan. 62
d. Ciri-ciri dan Gejala Kecemasan. 63
e. Tingkat Kecemasan 66
4. Perselingkuhan 67

digilib.uinsby.ac.id 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. Penelitian Terdahulu..... 69
BAB III: PENYAJIAN DATA
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian 74
1. Deskripsi Lokasi Penelitian 74
2. Deskripsi Konselor 77
3. Deskripsi Konseli 79
a. Biodata Konseli 79
b. Latar Belakang keluarga Konseli 80
c. Kepribadian Konseli..... 81
d. Latar Belakang Ekonomi 81
e. Lingkungan Sekitar Konseli..... 82
f. Latar Belakang Sosial 82
4. Deskripsi Masalah 83
B. Deskripsi Hasil Penelitian 85
1. Deskripsi Deskripsi Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif (RET) untuk Menangani Kecemasan seorang Istri akibat Suami Selingkuh di Desa Manaruwi Bangil. 85
a. Identifikasi 86
1) Identifikasi Konseli 86
2) Identifikasi Adik Ipar Konseli 88
3) Identifikasi Suami Konseli 89
b. Diagnosis 90
c. Prognosis 90
d. Treatment..... 93
e. Follow Up 101
2. Deskripsi Hasil Akhir Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif (RET) untuk Menangani Kecemasan seorang Istri akibat Suami Selingkuh di Desa Manaruwi Bangil. 102

BAB IV: ANALISIS DATA
A. Analisis Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif (RET) untuk Menangani Kecemasan seorang Istri akibat Suami Selingkuh di Desa Manaruwi Bangil. 105
B. Analisis Hasil Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif (RET) untuk Menangani Kecemasan seorang Istri akibat Suami Selingkuh di Desa Manaruwi Bangil. 116

BAB V: PENUTUP
A. Kesimpulan 121
B. Saran 123

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

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

DAFTAR TABEL

3.1 Data Jumlah Penduduk 79
3.2 Perilaku Kecemasan Konseli 103
4.1 Tabel Perbandingan Data Teori dan Lapangan 118
4.2 Tabel Perbandingan Kondisi Konseli Sebelum dan Sesudah Konseling 129

digilib.uinsby.ac.id 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

Pernikahan merupakan pintu awal bagi seseorang untuk membangun sebuah hubungan rumah tangga antara suami dan istri.[1] Dalam agama, pernikahan mempunyai tujuan yang jelas dan ketentuan-ketentuan yang harus dijaga dan dipatuhi oleh suami istri. Dalam Islam, pernikahan mempunyai unsur-unsur tertentu untuk mencapai ketenangan dan kebahagiaan, diantaranya kehendak membahagiakan pasangan, kesetiaan, pemberian diri secara total yang berarti bahwa dirinya secara utuh (jiwa raga) diserahkan kepada pasangannya. Suasana rumah tangga yang bahagia dan sejahtera memang menjadi dambaan setiap orang, sebagaimana yang terdapat dalam Al Qur'an surat ar Rum ayat 21 Artinya: "*Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya adalah Dia menciptakan untukmu istri-istri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tentram kepadanya, dan dijadikannya di antaramu rasa kasih sayang. Sesungguhnya dalam hal ini terdapat bukti-bukti bagi kaum yang berfikir*". (QS. ar-rum: 21).[2]

Hal ini juga di jelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1974 tentang perkawinan, di dalam bab 1 pasal 1 dinyatakan definisi perkawinan yaitu "ikatan lahir batin antara seorang pria dengan

[1] Deni Sutan Bahtiar, *Ladang Pahala Cinta Berumah Tangga Menuai Berkah,* (Jakarta: Amzah, 2012) hal 1
[2] Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Terjemah,* (Jakarta: Al-Huda Kelompok Gema Insani, 2002) hal 407

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

wanita sebagai suami-istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa".[3]

Kebahagiaan pernikahan akan tumbuh terhadap pasangan suami istri apabila dilandasi dengan adanya perasaan cinta dari kedua pasangan, saling mengahargai, dan menghormati, kasih sayang, adanya kebersamaan, serta adanya pengorbanan untuk pasangan dan keluarga. Namun realitas yang terjadi di masyarakat menunjukkan bahwa banyak pernikahan tidak membuahkan kebahagiaan lahir dan batin antara suami dan istri. Karena pernikahan itu terdiri dari dua individu, maka adanya kemungkinan bahwa tujuan mereka itu tidak sama dan tentunya akan menimbulkan suatu konflik dalam rumah tangga. Bagaimana cara pasangan dalam rumah tangga untuk menyelesaikan konflik akan mempengaruhi tingkat kebahagiaan dalam rumah tangga. Jika konflik tersebut tidak dapat diselesaikan, maka pernikahan yang dibangun bersama bisa saja berakhir dan tidak sesuai rencana.

Konflik yang sering timbul dalam pernikahan seperti yang saya amati di televisi dan fenomena di daerah tempat saya tinggal yaitu adanya orang ketiga (masalah selingkuh).[4] Perselingkuhan adalah hubungan yang dilakukan oleh individu yang telah menikah dengan seseorang yang bukan pasangan resmi yang terikat dalam pernikahan. Biasanya hal tersebut pada umumnya di

[3] Tatik Mukhoyyaroh, *Psikologi Keluarga*,(Surabaya, Sunan Ampel Press, 2014) hal 36)

[4] willis, *Konseling Keluarga*, (Bandung: Alfabeta,2009) hal 13-19

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

sebabkan oleh kurangnya komunikasi yang baik dan timbulnya rasa bosan diantara salah satu pasangan suami istri.[5]

Begitu pula dengan studi kasus ini yaitu terjadinya suatu konflik yang dialami pasangan suami istri yang disebabkan oleh perilaku suami yang selingkuh yang berawal hanya karena masalah komunikasi yang kurang baik dari keduanya, dimana suami salah memahami apa yang dikatakan istrinya, tanpa istri tersebut menyadari ternyata permasalahan kecil tersebut memicu pertengakaran berulangkali sehingga menjadi alasan bagi suaminya untuk melakukan perselingkuhan.

Di desa Manaruwi, Bangil, terdapat sebuah keluarga yang terdiri dari suami, istri, dan satu anak laki-laki yang masih berusia 3 tahun. Usia pernikahan mereka kurang lebih 5 tahun. Tetapi sebelum menikah, mereka sudah saling mengenal, bahkan menjalin hubungan pacaran dan mereka memutuskan menikah setelah masing-masing bekerja selama satu tahun. Setelah menikah, mereka sama-sama tetap bekerja. Namun, setelah istri diketahui hamil, maka sejak itulah istri memutuskan untuk berhenti bekerja atas kemauan suami. Selama masa kehamilan, tidak tampak permasalahan besar yang dialami keluarga kecil tersebut, dan hanya ada pertengkeran kecil yang sama halnya seperti pasangan suami istri yang lain. Menjelang kehamilan ke 7 bulan istrinya, sang suami dekat dengan seorang wanita, rekan kerjanya, dimana wanita tersebut sering berkunjung kerumahnya,

[5] Cinthyadevi, R, *Proses Pengambilan Keputusan untuk Mempertahankan Pernikahan pada Isteri setelah Perselingkuhan Suami,* Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Jakarta.
.

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

bahkan sangat dekat dengan istrinya dan keluarga dari suami tersebut. Hal tersebut tidak membuat istri curiga atau berfikir negatif karena memang teman wanita suaminya tersebut sangat baik sekali dan tulus, hal itu terbukti saat 7 bulan kehamilan istrinya, teman wanita rekan kerjanya datang ke rumahnya dengan membawa kue sebanyak undangan yang sudah direncanakan. Hingga setelah melahirkan kedekatan itu terjalin sama seperti sebelumnya, dimana teman wanita datang ke rumah nya dengan membawa tempat tidur bayi dan kereta dorong bayi.

Namun suatu kebenaran muncul, ternyata wanita itu adalah janda yang sebelumnya suaminya mengatakan bahwasanya wanita tersebut telah bersuami, dan saat itu suaminya sedang kerja diluar kota. Tentu hal ini membuat istri marah, dan merasa di khianati. Setelah kejadian tersebut ada saja masalah masalah yang menghampiri kelurga kecil tersebut, sampai hubungan komunikasi antara keduanya tidak terjalin harmonis, kecemburuan dan pemikiran negatif selalu muncul di kepala istri sehingga hal tersebut memicu pertengkaran yang tak bisa dikendalikan. Hingga perubahan drastastis suami hari demi hari terlihat bahkan anaknya jarang diperhatikan dan lebih memilih bermain handphone. Hal ini tentu membuat istri merasa kesal, resah dan curiga. Dan secepatnya harus mengambil sikap untuk mengetahui perubahan dari suaminya. Setelah berbagai cara dilakukan oleh istri, misal memantau hp suami secara diam-diam, bahkan berniat untuk menyadap hp suaminya tersebut, dan mencoba bertanya–tanya kepada orang terdekat sang suami yang di percayainya. Hal tersebut ternyata membuahkan

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

hasil, yaitu suaminya telah selingkuh, kecurigaan yang selama ini ada di dalam fikiran istri ternyata benar, tapi si istri tidak berani membicarakan hal tersebut kepada keluarganya, ataupun keluarga dari suami tersebut karena istri masih belum punya bukti cukup kuat tentang kebenaran tersebut untuk disampaikan kepada masing-masing keluarga.

Sampai pada suatu ketika perselingkuhan tersebut terbukti, dan istri mulai memberanikan diri untuk membicarakan dengan pihak keluarga. Setelah kejadian tersebut semua anggota mengetahui perihal tersebut dan mencoba menyelesaikan masalah tersebut. Dengan segala pertimbangan dari kedua pihak keluarga istri pun mengambil keputusan dengan memberi kesempatan kedua untuk suaminya yang awalnya istri ingin bercerai. Meskipun istri memberikan kesempatan kedua bagi suami, rasa sedih karena pengkhianatan yang pernah dilakukan oleh suami membuat istri menjadi sulit untuk mempercayai suaminya lagi meskipun suami berusaha meyakinkan istri tersebut. Hal ini disebabkan karena istri merasa terlalu sering dibohongi saat suaminya berusaha menutupi perselingkuhan yang terjadi. Seorang istri juga akan sulit untuk menerima bahwa suami telah berselingkuh dan selalu dihantui rasa curiga dan rasa cemas tentang apa yang ada di dalam fikirannya tentang suaminya tersebut meskipun perselingkuhan tersebut sudah lama dilakukan suami. Perubahan perilaku sedikitpun yang dilakukan oleh suami yang tidak tampak seperti biasanya juga membuat istri merasa curiga dan selalu berfikir negatif mengarah pada perselingkuhan yang pernah dilakukan suaminya.

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

Bimbingan dan Konseling Islam adalah suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (konseli) dalam hal bagaimana seharusnya seorang konseli dapat mengembangkan potensi akal fikirannya, kejiwaanya, keimanan, dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada Al-Qur'an dan as-Sunnah Rasulullah SAW.[6]

Rasional emotif adalah aliran psikoterapi yang berlandaska asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun berfikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan ke arah mengahancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, takhyul, intoleransi, perfeksionisme dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri. Manusia tidak ditakdirkan untuk menjadi korban pengondisian awal.[7]

Terapi rasional emotif merupakan terapi yang komprehensif karena menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan individu secara

---

[6] Hamdani Bakran Adz Dzaky, *Psikoterapi Konseling Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hal. 137.
[7] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi,* (Bandung: Refika Aditama, 2013) hal23

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

keseluruhan yang mencakup aspek emosi, kognisi dan perilaku. Terapi rasional emotif digunakan pada kecemasan pada tingkat moderat, gangguan neorosis, gangguan karakter, problem psikomatik, gangguan makan, ketidakmampuan menjalin hubungan interpersonal, dan masalah perkawinan adiksi. Tujuan terapi rasional emotif adalah untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti benci, rasa bersalah, cemas, was-was, dan marah sebagai akibat berpikir yang irrasional, serta melatih dan mendidik konseli agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri.[8]

Dengan adanya studi kasus diatas konselor menggunakan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi rasional emotif dimana dengan bimbingan dan konseling Islam disini yaitu untuk membantu isteri menyikapi permasalahan yang berpengaruh pada kewajiban dan tugas seorang istri sebagaimana mestinya, dan dengan terapi rasional emotif masalah yang diahadapi, yang terkait dengan kecemasan akan dengan mudah diselesaikan dengan merubah tingkah laku dan memberikan motivasi-motivasi pada konseli untuk menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri.

Penelitian ini bertujuan untuk membantu seorang istri tersebut agar tidak lagi merasa cemas atau ketakutan akibat perselingkuhan yang telah

[8] Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*, (Bandung: Alfabeta, 2009) hal 111

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

dilakukan oleh suaminya, dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari sebagai mestinya seorang istri tanpa ada beban fikiran seperti rasa cemas, takut, dan selalu dihantui rasa curiga tentang suaminya. Dengan masalah yang ada tersebut maka konselor melakukan penelitian yang berjudul **"Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif (RET) untuk Menangani Kecemasan seorang Istri akibat Suami Selingkuh di Desa Manaruwi Bangil "**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif (RET) untuk Menangani Kecemasan seorang Istri akibat Suami Selingkuh di Desa Manaruwi Bangil ?
2. Bagaimana hasil pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif (RET) untuk Menangani Kecemasan seorang Istri akibat Suami Selingkuh di Desa Manaruwi Bangil ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang dikemukakan tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk menjelaskan proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif (RET) untuk Menangani Kecemasan seorang Istri akibat Suami Selingkuh di Desa Manaruwi Bangil

digilib.uinsby.ac.id 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. Untuk menjelaskan hasil pelaksanaan dan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif (RET) untuk Menangani Kecemasan seorang Istri akibat Suami Selingku di Desa Manaruwi Bangil

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaaat secara teoritis maupun praktis bagi para pembaca, antara lai sebagai berikut :

1. Secara Teoritis
   a. Memberikan pengetahuan dan wawasan dalam konselor lain dalam bidang bimbingan dan konseli Islam dengan terapi rasional emotif untuk menangani kecemasan akibat suami selingkuh di Desa Manaruwi Bangil
   b. Sebagai sumber informasi dan referensi tentang kecemasan yang di hadapi seorang istri akibat suami selingkuh di Desa Manaruwi Bangil menggunakan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi rasional emotif.
2. Secara Praktik
   a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu para pembaca dalam memecahkan masalah-masalah yang berkaitan dengan masalah kecemasan yang di hadapi seorang istri akibat suami selingkuh

digilib.uinsby.ac.id 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. Bagi konselor, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik pendekatan yang efektif dalam menangani kecemasan seorang istri akibat suami selingkuh.

E. Definisi Konsep

Untuk menghindari kesalahpahaman terhadap judul, serta memudahkan pembaca memahami, maka penulis perlu menjelaskan penegasan dalam judul tersebut. Adapun judul penelitian ini yaitu Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif (RET) untuk Menangani Kecemasan seorang Istri akibat Suami Selingkuh Studi Kasus di Desa Manaruwi Bangil. Adapun rincian definisinya yaitu :

1. Bimbingan dan Konseling Islam

Secara etimologis, Bimbingan dan Konseling Islam merupakan sebuah akronim dari istilah yang berasal dari Bahasa Inggris dan Bahasa Arab. Istilah Bimbingan Konseling berasal dari Bahasa Inggris *Guidance* dan *Counseling*. Kata *Guidance* itu sendiri berasal dari kata *guide* yang mempunyai arti *to direct* (mengarahkan), *pilot* (menentukan), *manager* (mengatur), *or steer* (atau mengemudikan).[9] Menurut Ainur Rahim Faqih, Bimbingan dan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaan senantiasa dengan

[9] Anas Salahuddin, *Bimbingan & Konseling* (Bandung: 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

ketentuan-ketentuan danpetunjuk dari Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.[10]

Sedangkan menurut Hamdani Bakran Adz Dzaky, bimbingan konseling Islam adalah suatu aktivitas dalam memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan dalam hal bagaimana seharusnya seorang konseli dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada Al-Qur'an dan As Sunnah Rasulullah SAW.[11]

2. Terapi Rasional Emotif

Rasional emotif adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun berfikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan ke arah mengahancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan- kesalahan secara tak berkesudahan, takhayul, intoleransi, perfeksionisme dan mencela diri,

[10] Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling dalam Islam* (Yogyakarta: UII PRESS, 2001), hal 4
[11] Hamdani Bakran Adz Dzaky, *Psikoterapi Konseling Islam*, Cet. I (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hal. 129-137

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

serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri. Manusia tidak ditakdirkan untuk menjadi korban pengondisian awal.[12]

Terapi rasional emotif merupakan terapi yang komprehensif karena menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan individu secara keseluruhan yang mencakup aspek emosi, kognisi dan perilaku. Terapi rasional emotif digunakan pada kecemasan, gangguan neorosis, gangguan karakter, problem psikomatik, gangguan makan, ketidakmampuan menjalin hubungan interpersonal, dan masalah perkawinan adiksi. Tujuan terapi rasional emotif adalah untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti benci, rasa bersalah, cemas, was-was, dan marah sebagai akibat berpikir yang irrasional, serta melatih dan mendidik konseli agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri.[13]

Pendekatan konseling rasional emotif menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, dan afektif (emotif) yang disesuaikan dengan kondisi konseli. Beberapa teknik dimaksud antara lain adalah sebagai berikut:

---

[12] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2013) hal23

[13] Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*, (Bandung: Alfabeta, 2009) hal 111

digilib.uinsby.ac.id 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. Teknik *Assertive adaptive*

Teknik *Assertive adaptive* merupakan bagian dari teknik-teknik emotif. Teknik ini digunakan untuk melatih, mendorong, dan membiasakan konseli untuk secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan tingkah laku yang diinginkan.

b. Teknik-teknik Kognitif

1) *Home work assigments*

Teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, konseli diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan Pelaksanaan home work assigment yang diberikan konselor dilaporkan oleh konseli dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor. Teknik ini dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap tanggung jawab, kepercayaan pada diri sendiri serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri konseli dan mengurangi ketergantungannya kepada konselor.

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

2) Teknik konfrontasi

Konselor menyerang ketidaklogikan berfikir klien dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logis.

3. Kecemasan

Kecemasan merupakan hal yang normal terjadi pada setiap individu, reaksi umum terhadap stress kadang dengan disertai kemunculan kecemasan. Namun kecemasan itu dikatakan menyimpang bila individu tidak dapat meredam (merepresikan) rasa cemas tersebut dalam situasi dimana kebanyakan orang mampu menanganinya tanpa adanya kesulitan yang berarti. Kecemasan dapat muncul pada situasi tertentu seperti berbicara didepan umum, tekanan pekerjaan yang tinggi, menghadapi ujian. Situasi-situasi tersebut dapat memicu munculnya kecemasan bahkan rasa takut. Namun, gangguan kecemasan muncul bila rasa cemas tersebut terus berlangsung lama, terjadi perubahan perilaku, atau terjadinya perubahan metabolisme tubuh.[14]

Menurut pendapat Freud menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi untuk memperingatkan individu akan adanya bahaya. Ahli lain Priest berpendapat bahwa kecemasan atau perasaan cemas adaalah suatu keadaan yang dialami ketika berfikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Calhaondan Acocella menambahkan, kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis

[14] Beverly Greene,Jeffrey S & Spencer, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2003) hal 164

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

maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Ahli lain Atkinson menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut.[15]

4. Perselingkuhan

Perselingkuhan menurut kamus besar bahasa Indonesia edisi kedua tahun 1991, selingkuh adalah tidak berterus terang, tidak jujur, suka menyembunyikan sesuatu untuk kepentingan sendiri, curang. Perselingkuhan dalam bahasa Inggris disebut dengan *affair*. Dalam kamus Oxford Learner's Pocket Dictionary, *affair* diartikan: *Sexual relationship between two people, when one of them is married to somebody else*. Perselingkuhan adalah hubungan seksual antara dua orang dimana salah satunya telah menikah dengan orang lain.

Perselingkuhan merupakan hubungan antara seseorang yang sudah menikah dengan orang lain yang bukan merupakan suami/istri yang sah. Hubungan tersebut dapat terbatas pada hubungan emosional yang sangat dekat atau juga melibatkan hubungan seksual. Glass & Staeheli serta Subotnik dan Harris mengemukakan bahwa terdapat 3 komponen dari perselingkuhan, yaitu keintiman emosional, kerahasiaan, dan *sexual chemistry*. Jadi walaupun hubungan yang terjalin tidak diwarnai oleh hubungan seks, namun tetap membahayakan keutuhan perkawinan karena hubungan ini dapat menjadi lebih penting daripada perkawinan itu

[15] Nofrans Eka & Triantoro, *Managemen Emosi*, (Jakarta : Sinar Grafika Offset, 2009) 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

sendiri. Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa perselingkuhan adalah merupakan suatu hubungan emosional maupun seksual pada orang yang sudah menikah dengan orang lain di luar pernikahannya.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan penelitian dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, konselor menggunakan penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandasan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, dimana konselor adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif.[16]

Menurut Botgar dan Tailor, penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.[17] Konselor menggunakan pendekatan kualitatif dikarenakan data-data yang didapatkan nantinya adalah data kualitatif berupa kata-kata atau tulisan untuk mengetahui serta memahami fenomena secara terinci, mendalam, dan menyeluruh. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan konselor adalah studi kasus,yaitu penelitian tentang status subyek penelitian yang

[16] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Alfabeta: Bandung, 2009), hal. 9

[17] Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif (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

berkenaan dengan suatu fase spesifik atau khas dari keseluruhan personalitas.

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini terdapat tiga subyek yang menjadi sasaran oleh konselor, antara lain :

a. Konseli

Konseli adalah seseorang istri yang mengalami kecemasan akibat suami selingkuh, dimana seorang istri ini masih mengalami ketakutan pada dirinya manakala suaminya tidak benar-benar berubah, dan mengulangi perbuatannya bahkan selalu berfikir bahwa suaminya pasti akan mengulanginya lagi.

b. Konselor

Konselor adalah Nasirotul Ahadiyah seorang mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

c. Informan

Informan dari penelitian ini yaitu saudara ipar dari istri tersebut baik dari suami maupun dari istri dan teman terdekat dari konseli.

d. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian berada di Desa Manaruwi kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan Jawa Timur

digilib.uinsby.ac.id 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. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis data

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

Adapun jenis data dalam penelitian ini adalah:

1) Data primer yaitu data yang langsung diambil dari sumber pertama di lapangan. Dalam data primer ini dapat diperoleh keterangan kegiatan keseharian, tingkah laku, latar belakang dan masalah konseli, pandangan konseli tentang keadaan yang telah dialami, dampak dengan adanya masalah yang dialami konseli yaitu perasaan cemas yang dihadapi oleh konseli akibat suami yang telah selingkuh, perilaku atau sikap dari konseli yang menarik diri dan menghindari suaminya, proses serta hasil dengan adanya terapi rasional emotif.

2) Data sekunder yaitu data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber untuk melengkapi data primer. Diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan konseli, riwayat pendidikan konseli, dan perilaku keseharian konseli.[18]

b. Sumber Data

Yang dimaksud sumber data adalah subyek dari mana data diperoleh.

[18] Burhan Bungin, *metode penelitian sosial: format-format kuantitatif dan kualikatif* , (Surabaya: Univ Airlangga), hal 128

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

1) Sumber data primer yaitu sumber data yang diperoleh konselor di lapangan yaitu informasi dari klien. Yaitu mengenai hasil wawancara dengan konseli maupun observasi yang dilakukan.
2) Sumber data sekunder yaitu sumber data yang diperoleh dari orang lain sebagai pendukung guna melengkapi data yang penulis peroleh dari data primer. Sumber ini bisa diperoleh dari keluarga konseli, dan orang sekitar konseli yaitu saudara ipar konseli bahkan suami konseli.

4. Tahap-tahap Penelitian
   1) Tahap Pra Lapangan yaitu tahapan yang digunakan untuk menyusun rancangan penelitian, memilih lapangan penelitian, mengurusi perizinan, menjajaki dan menilai keadaan lapangan, memilih dan memanfaatkan informasi, menyiapkan perlengkapan dan persoalan lapangan, semua itu digunakan konselor untuk memperoleh diskripsi secara global tentang obyek penelitian, yang akhirnya menghasilkan rencana penelitian bagi konselor selanjutmya.
   2) Tahap Persiapan Lapangan, yaitu pada tahap ini konselor memahami penelitian, persiapan diri memasuki lapangan dan berperan serta sambil mengumpulakan data yang ada di lapangan. Di sini konselor menindaklanjuti serta memperdalam pokok permasalahan yang diteliti dengann cara mengumpulkan data-data hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan.

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

3) Tahap pengerjaan lapangan yaitu tahap konselor menganalisa data yang telah didapatkan dari lapangan, yakni dengan menggambarkan dan menguraikan masalah yang ada sesuai kenyataan.

5. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang konselor gunakan adalah sebagai berikut:

a. Observasi (pengamatan)

Nasution menyatakan bahwa, observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi. Mursall menyatakan bahwa "*through observation, the researcher learn about behavior and the meaning attached to those behavior*" melalui observasi, konselor belajar tentang perilaku, dan makna dari perilaku tersebut. Observasi adalah adanya perilaku yang tampak dan adanya tujuan yang ingin dicapai. Perilaku yang tampak berupa perilaku yang dapat dilihat langsing oleh mata, dapat di dengar, dapat dihitung, dan dapat diukur.[19]

Dalam observasi ini, konselor mengamati segala aspek yang ada pada konseli yang meliputi emosi, perilaku, serta bahasa verbal dan non verbal baik saat proses konseling berlangsung maupun keseharian konseli serta mengamati perubahan yang terjadi setelah dilakukannya proses konseling.

[19] Haris Herdiansyah, *MetodelogiPenelitian Kualikatif,* (Jakarta: Salemba Humanika, 2011) hal 131-132

digilib.uinsby.ac.id 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 melakukan observasi ketika berkunjung ke rumah konseli maupun ketika konseli sedang kerumah mertuanya, yang kebetulan dekat dengan rumah konselor. Dalam observasi ini konselor menggunakan observasi langsung maupun tidak langsung, dan dengan menggunakan catatan anekdot.

b. Wawancara

Wawancara yaitu informasi yang merupakan suatu alat untuk memperoleh fakta/data/informasi dari konseli seacara lisan. Wawancara informatif dapat dibedakan atas wawancara yang terencana dan wawancara yang tidak terencana. Dalam hal ini konselor mewawancarai konseli terkait dengan permasalahan yang dihadapi konseli tersebut tentang kecemasan yang dirasakan oleh konseli saudara ipar konseli, teman terdekat konseli, serta mertua konseli.

Konseli juga mempersiapkan hal apa saja yang harus dilakukan ketika wawancara dan menghubungi konseli untuk memastikan bisa atau tidaknya dilakukan wawancara, karena memang jarak rumah konselor dan konseli memang jauh. Kegiatan wawancara ini dilakukan melalui tahap dari membangun relasi, identifikasi masalah, tahap peralihan, kegiatan, *termination*, hingga tahap evaluasi dan follow up.

digilib.uinsby.ac.id 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. Dokumentasi

Dokumen adalah merupakan catatan peristiwa yang telah lalu. Dokumen dapat berbentuk tulisan, gambar, atau karya menumental dari seseorang lainnya. Dokumen yang berbentuk tulisan, misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), cerita, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar, misalnya foto, gambar hidup, sketsa, film, video, CD, DVD, *cassete*, dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni, karya lukis, patung naskah, tulisan, prasasti dan lain sebagainya.

Secara interpretatif dapat diartikan bahwa dokumen merupakan rekaman kejadian masa lalu yang ditulis atau dicetak, dapat merupakan catatan anekdotal, surat, buku harian dan dokumen-dokumen. Dokumen kantor termasuk lembaran internal, komunikasi bagi publik yang beragam, file siswa dan pegawai, diskripsi program dan data statistik pengajaran. Nasution menjelaskan bahwa:" ada sumber yang non manusia (non *human resources*), antara lain adalah dokumen, foto dan bahan statistik.[20]

Dalam hal ini bahan yang konselor guanakan yaitu dokumen atau catatan mengenai konseli yaitu berupa foto-foto konseli. Dimana nantinya konselor menggunakan foto-foto konseli sebagai media informasi yang akan digunakan.

[20] Satori, Djam'an dan Aan Komariah, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009) hal 132

digilib.uinsby.ac.id 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. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalan pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.[21]

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milah menjadi satuan yang dapat di kelola, mencari dan menemukannya pola, dan menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Teknik analisis data dalam konselor ini menggunakan analisis data deskriptif komparatif, yakni dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan obyek penelitian pada saat sekarang fakta yang tampak atau sebagaimana adanya.[22] Konselor juga akan menjabarkan setiap proses konseling beserta data empiris yang diperoleh dari lapangan serta membandingkan

[21] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 244.
[22] Hadari Nawawi,dkk, Penelitian Terapan (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press,1996) hal 7

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

antara hasil sebelum dan sesudah proses konseling, apakah ada perubahan atau tidak.

7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Teknik keabsahan data merupakan faktor yang menentukan dalam penelitian kualitatif untuk mendapatkan data yang valid. Dalam penelitian ini, konselor memakai teknik keabsahan data sebagai berikut:

a. Perpanjang Keikutsertaan

Keikutsertaan konselor sangat menentukan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan dalam waktu singkat, tetapi memerlukan perpanjangan keikutsertaan pada latar penelitian. Perpanjangan keikutsertaan berarti konselor tinggal dilapanagan sampai pengumpulan data selesai, jika hal itu dilakukan maka akan membatasi:

1) membatasi dari gangguan dampak konselor pada konteks,
2) membatasi dari kekeliruan konselor, dan
3) mengkonmpensasikan pengaruh dari kejadian-kejadian tidak biasa atau pengaruh sesaat.

b. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan berarti mencari secara konsisten interpretasi dengan berbagai cara yang kaitannya dengan proses analisa yang konstan, mencari suatu usaha, membatasi berbagai

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

pengaruh, mencari apa yang dapat diperhitungkan dan apa yang tidak bisa diperhitungkan.

Konselor mengadakan pengamatan dengan teliti dan rinci secara berkesinambungan terhadap faktor-faktor yang menonjol. Kemudian menelaah secara rinci sama selurupai pada pemeriksaan tahap awal tampak salah satu atau seluruh faktor yang ditelaah sudah dipahami dengan cara yang biasa.

c. Trianggulasi

Merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Trianggulasi dibedakan menjadi empat macam yaitu:

1) Trianggulasi data (data trianggulation) atau trianggulasi sumber adalah penelitian dengan menggunakan berbagai sumber data yang berbeda untuk mengumpulkan data yang sejenis.
2) Trianggulasi konselor (investigator trianggulation) adalah hasil konselor baik data maupun simpulan menngenai bagian tertentu atau keseluruhannya bisa diuji validitasnya dari beberapa konselor.
3) Trianggulasi metodologis (methodological trianggulation) jenis trianggulasi bisa dilakukan oleh seorang konselor dengan mengumpulkan data sejenis tetapi dengan menggunakan teknik atau metode pengumpulan data yang berbeda.

digilib.uinsby.ac.id 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) Trianggulasi teoritis (theoretical trianggulation) trianggulasi ini dilakukan oleh konselor dengan menggunakan prespektif lebih dari satu teori dalam membahas permasalahan yang dikaji.

Trianggulasi data atau sumber, konselor menggunakan beberapa sumber untuk mengumpulakan data dengan permasalahan yang sama. Artinya bahwa data yang ada dilapangan diambil dari beberapa sumber penelitian yang berbeda-beda dan dapat dilakukan dengan:

1) Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
2) Membandingkan apa yang dikatakan orang didepan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi.
3) Membandingkan apa yangg dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakan sepanjang waktu.
4) Membandingkan keadaan dan prespektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang seperti rakyat biasa, orang berpendidikan dan orang berada.
5) Membandingkan hasil awal wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.Konselor menggunakan 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 diperoleh benar-benar akurat.

digilib.uinsby.ac.id 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

Adapun untuk mempermudah dalam penyusunan skripsi ini, maka konselor membuat sistematika pembahasan sebagai berikut:

Bab pertama pendahuluan, dalam bab ini membahas tentang Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, Metode Penelitian dan Sistematika Pembahasan.

Bab kedua tinjauan pustaka, dalam bab ini berisi pembahasan yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling Islam, tujuan bimbingan dan konseling Islam, fungsi bimbingan dan konseling Islam, asas bimbingan dan konseling Islam, prinsip-prinsip bimbingan dan konseling Islam, unsur-unsur bimbingan dan konseling Islam, langkah-langkah bimbingan dan konseling Islam, pengertian terapi rasional emotif, konsep dasar RET, tujuan terapi rasional emotif, karakteristik proses konseling terapi rasional emotif,teknik-teknik terapi rasional emotif, langkah-langkah proses terapi rasional emotif, ciri-ciri rasional emotif, kemudian juga dibahas tentang pengertian kecemasan, aspek-aspek kecemasan, jenis-jenis kecemasan, ciri-ciri dan gejala kecemasan, tingkat kecemasan, serta pengertian perselingkuhan.

Bab ketiga penyajian data, dalam bab ini berisi diskripsi umum objek penelitian yaitu deskripsi lokasi penelitian, deskripsi objek penelitian yang meliputi: deskripsi konselor, deskripsi klien, dan deskripsi masalah. Selanjutnya pembahasan tentang deskripsi hasil penelitian yang berisi: ciri kecemasan pada seorang istri, proses konseling dengan teknik emotif 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

kognitif pada teori rasional emotif dalam mengatasi kecemasan seorang istri pasca diselingkuhi.

Bab keempat analisis data dan pembahasan yang berupa analisis proses pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam yang meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatmen, dan follow up, serta laporan analisis hasil akhir dalam proses bimbingan dan konseling Islam dengan terapi rasional emotif untuk menangani kecemasan seorang istri akibat suami selingkuh di Desa Manaruwi Bangil**.**

Bab kelima berisi Penutup, dalam bab penutup ini berisi kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah dilakukan.

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

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Secara etimologis, Bimbingan dan Konseling Islam merupakan sebuah akronim dari istilah yang berasal dari Bahasa Inggris dan Bahasa Arab. Istilah Bimbingan Konseling berasal dari Bahasa Inggris *Guidance* dan *Counseling*. Kata *Guidance* itu sendiri berasal dari kata *guide* yang mempunyai arti *to direct* (mengarahkan), *pilot* (menentukan), *manager* (mengatur), *or steer* (atau mengemudikan).[23] Menurut Ainur Rahim Faqih, Bimbingan dan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaan senantiasa dengan ketentuan-ketentuan dan petunjuk dari Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.[24]

Sedangkan menurut Hamdani Bakran Adz Dzaky, bimbingan konseling Islam adalah suatu aktivitas dalam memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan dalam hal bagaimana seharusnya seorang konseli dapat

[23] Anas Salahuddin, *Bimbingan & Konseling* (Bandung: Pustaka Setia, 2010), hal. 13
[24] Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling dalam Islam* (Yogyakarta: UII PRESS, 2001), 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

mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada Al-Qur'an dan As Sunnah Rasulullah SAW.[25]

Berdasarkan definisi diatas bahwa bimbingan dan konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis terhadap individu atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan mengenai masalah yang dihadapinya dimana masalah itu berkaitan dengan lahir dan batin untuk dapat memahami dirinya dan mampu memecahkan masalah yang dihadapinya sehingga dapat hidup sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah dan Rasul-Nya.

b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam bukunya *bimbingan dan konseling dalam islam*, Ainur Rahim Faqih membagi tujuan bimbingan dan konseling islam dalam tujuan umum dan tujuan khusus :

1) Tujuan Umum

Membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.[26]

---

[25] Hamdani Bakran Adz Dzaky, *Psikoterapi Konseling Islam*, Cet. I (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hal. 129-137

[26] Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling dalam Islam* (Yogyakarta: UII PRESS, 2001), hal 39

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

2) Tujuan Khusus

a) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah

b) Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapi

c) 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.[27]

d) Sebagai makhluk sosial seseorang diharapkan mampu membina hubungan yang harmonis dengan lingkungan sosialnya dan kegagalan dalam mengadakan penyesuaian dirinya sendiri.

c. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Dengan memperhatikan tujuan umum dan khusus Bimbingan dan Konseling islam tersebut di atas, maka bisa dirumuskan fungsi dari Bimbingan dan Konseling Islam adalah sebagai berikut:

1) Fungsi pencegahan (*preventif*) yaitu membantu individu agar dapat menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya. Dimana bimbingan ini dapat memberikan layanan kepada konseli tentang orientasi dan informasi menegenai berbagai aspek kehidupan yang patut dipahami dan dilaksanakan guna untuk mencegah individu terhindar dari suatu masalah.

[27]Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan konseling islam*,(Yogyakarta: UII Press, 1992), hal. 33 - 34

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

2) Fungsi Fungsi kuratif (*korektif*) yaitu membantu individu agar dapat memecahkan masalah yang sedang dihadapi dan dialaminya. Dimana bimbingan konseling ini memiliki fungsi untuk membantu sesama yang membutuhkan, salah satunya adalah konseli yang membutuhkan bantuan dalam memecahkan masalahnya.
3) Fungsi pemeliharaan (*preservatif*) yaitu membantu individu agar dapat menjaga situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) yang telah menjadi baik (terpecahkan) itu kembali menjadi tidak baik (menimbulkan masalah kembali).
4) Fungsi pengembangan *(development)* yaitu yaitu fungsi yang membantu individu agar bisa memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang sudah baik agar tetap terjaga dengan baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi faktor munculnya masalah baginya.[28]
5) Fungsi Penyesuaian, yaitu fungsi bimbingan dalam membantu konseli agar dapat menyesuaikan diri secara dinamis dan konstruktif terhadap kehidupan sosialnya.[29]

Dari beberapa pendapat di atas dapat dikatakan bahwa fungsi dari Bimbingan dan Konseling Islam adalah untuk preventif, kuratif, preservatif, dan pengembangan atau developmental. Sehingga dapat

[28] Aunur Rahim Fakih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hal. 37
[29] Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan dan konseling islam* (Bandung: Rosdakarya, 2005), hal. 16 - 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

diharapkan konseli mendapat ketentraman dan ketenangan batin dengan mengharap keridhaan Allah SWT.

d. Asas Bimbingan dan Konseling Islam

1) Asas Kebahagiaan

Yakni orang yang dibimbing (konseli) mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa diharapkan dan diinginkan oleh setiap muslim. Kebahagiaan hidup di duniawi bagi seorang muslim hanya merupakan kebahagiaan yang sifatnyan sementara, sedangkan kebahagiaan akhiratlah yang menjadi tujuan utama, sebab kebahagiaan akhirat merupakan kebahagiaan abadi. Kebahagiaan akhirat akan tercapai bagi semua manusia, jika dalam kehidupan dunianya juga mengingat Allah.

2) Asas Fitrah

Bimbingan dan konseling islam merupakan bantuan kepada konseli untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya, sehingga segala tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya tersebut. Manusia dilahirkan dengan membawa fitrah yaitu berbagai kemampuan potensial bawaan dan kecenderungan sebagai muslim. Dalam asas fitrah ini membantu konseli untuk mengenal dan memahami fitrahnya tersebut.

3) *Asas lillahitaalah*

Bimbingan dan konseling Islam semata-mata karena Allah. Konselor melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan, tanpa

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

pamrih, sedangkan yang konseli menerima, karena semua yang dilakukan adalah pengabdian kepada Allah semata.[30]

4) Asas Bimbingan Seumur Hidup

Dalam kehidupan manusia, akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itulah maka bimbingan dan konseling Islam diperlukan selama hayat masih dikandung badan sampai di akhir hayat.

5) Asas Kesatuan Jasmaniah-Rohaniah

Bimbingan dan konseling Islam memperlakukan konselinya sebagai makhluk jasmaniah-rohaniah, tidak memandangnya sebagai makhluk biologis semata, atau makhluk rohaniah semata. Bimbingan dan konseling islam membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dan rohaniah tersebut.

6) Asas Keseimbangan Rohaniah

Rohani manusia memiliki unsur daya kemampuan pikir, merasakan atau menghayati dan kehendak atau hawa nafsu, serta juga akal. Bimbingan dan konseling Islam menyadari keadaan kodrati manusia tersebut, dan dengan berpijak pada firman-firman Tuhan serta hadist Nabi, membantu konseli memperoleh keseimbangan diri dalam segi mental rohaniah tersebut.[31]

---

[30] Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam* (Jogjakarta: UII Press, 2001), hal. 22 – 27

[31] Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam* (Jogjakarta: UII Press, 2001), hal. 27 – 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

7) Asas Kemaujudan

Individu Bimbingan dan konseling Islam, berlangsung pada citra manusia menurut Islam, memandang seorang individu merupakan suatu maujud (eksistensi) tersendiri. Individu mempunyai hak, mempunyai perbedaan individu dari yang lainnya, dan mempunyai kemerdekaan pribadi.

8) Asas Sosialitas Manusia

Manusia merupakan makhluk sosial. Dalam bimbingan dan konseling islam, sosialitas manusia diakui dengan memperhatikan hak individu yang diakui dalam batas tanggung jawab sosial. Dan hak alam yang harus dipenuhi manusia (prinsip ekosistem), begitu pula hak Tuhan.

9) Asas Kekhalifahan Manusia

Manusia menurut Islam, diberi kedudukan yang tinggi sekaligus tanggung jawab yang besar, yaitu sebagai pengelola alam semesta. Dengan kata lain, manusia dipandang sebagai makhluk berbudaya yang mengelola alam sekitar sebaikbaiknya. Manusia harus memelihara keseimbangan ekosistem, sebab problemproblem kehidupan kerap kali muncul dari ketidak seimbangan ekosistem tersebut yang diperbuat oleh manusia. Bimbingan dan fungsinya tersebut untuk kebahagiaan dirinya dan umat manusia.

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

10) Asas Keselarasan 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.

11) Asas Pembinaan Akhlaqul-Karimah

Manusia menurut pandangan Islam memiliki sifat-sifat yang baik, sekaligus mempunyai sifat-sifat buruk. Sifat-sifat yang baik merupakan sifat yang dikembangkan oleh bimbingan dan konseling Islam. Bimbingan dan konseling Islam membantu konseli untuk memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang baik tersebut.[32]

12) Asas Kasih Sayang

Setiap manusia memerlukan cinta kasih dan rasa sayang dari orang lain. Rasa kasih sayang ini dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal. Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan berlandaskan kasih dan sayang, sebab hanya dengan kasih sayanglah bimbingan dan konseling akan berhasil. Asas Saling Menghargai dan Menghormati Dalam bimbingan dan konseling Islam kedudukan konselor dengan konseli pada dasarnya sama atau sederajat, perbedaannya terletak pada fungsinya saja, yakni pihak yang satu memberikan bantuan dan

[32]Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam* (Jogjakarta: UII Press, 2001), hal. 32-35

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

yang satu menerima bantuan. Hubungan yang terjalin antara konselor dengan konseli merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah.

13) Asas Musyawarah

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

14) Asas Keahlian

Bimbingan dan konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan keahlian di bidang tersebut, baik keahlian dalam metodologi dan teknik-teknik bimbingan dan konseling maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan (objek) bimbingan dan konseling.[33]

e. Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling Islam

Terdapat beberpa prinsip dasar yang dipandang sebagai landasan bagi layanan bimbingan. Prinsip ini berasal dari konsep filosofi tentang kemanusiaan yang menjadi dasar bagi pemberian layanan bantuan atau bimbingan. Prinsip-prinsip tersebut antara lain :

[33] Aswadi, *Iydah Dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*, (Surabaya : Dakwah Digital Press, 2009), hal 31.

digilib.uinsby.ac.id 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) Bimbingan diperuntukkan bagi semua individu

Prinsip ini berarti bahwa bimbingan diberikan kepada semua individu yang tidak bermasalah maupun yang bermasalah, baik pria maupun wanita, baik anak-anak, remaja amaupun dewasa. Dalam hal ini pedekatan yang digunakan dalam bimbingan lebih bersfat preventif dan pengembangan dari pada kuratif Setiap individu bersifat unik (beda satu sama lain) dan melalui bimbingan, individu dibantu ntuk memaksimalkan keunikannya tersebut dan potensi dasar yang ada pada diri individu tersebut.

2) Bimbingan menekankan hal yang positif

Selama ini, bimbingan sering dipandang sebagai satu cara yang menekan aspirasi, namun sebenarnya bimbingan merupakan proses bantuan yang menekankan kekuatan positif dan kesuksesan, karena bimbingan merupakan cara untuk membangun pandangan yang positif terhadap diri sendiri.

3) 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 konseli dan pihak lain yang terkait. Dalam hal ini berarti

digilib.uinsby.ac.id 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 dan konseling merupakan suatu bentuk kerjasama bersama antara phak-pihak yang terkait.

4) Pengambilan keputusan merupakan hal esensial dalam bimbingan

Bimbingan diarahkan untuk membantu konseli agar dapat melakukan pilihan dan mengambil keputusan. Bimbingan mempunyai peranan untuk memberikan informasi dan nasehat kepada klien, dan semua itu sangat penting dalam mengambil keputusan. Kehidupan klien diarahkan oleh tujuannya dan bimbingan memfasilitasi klien untuk mempertimbangkan, menyesuaikan diri dan menyempurnakan tujuan melalui pengambilan keputusan yang tepat. Kemampuan untuk membuat pilihan secara tepat bukan kemampuan bawaan, tetapi kemampuan yang harus dikembangkan. Tujuan utama bimbingan adalah menegmbangkan kemampuan klien untuk memecahkan masalah dan mengambil keputusan.

5) Bimbingan berlangsung dalam berbagai adegan kehidupan

Pemberian layanan bimbingan tidak hanya berlangsung di sekolah, tetapi juga dilingkungan keluarga, perusahaan, industry, lembaga pemerintahan/swasta dan masyarakat pada umumnya.[34]

[34] Samsul Yusuf, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung; Remaja Rosdakarya, 2008), Hal, 18

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

f. Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam

1) Konselor

Konselor atau pembimbing merupakan seseorang yang mempunyai wewenang untuk memberikan bimbingan kepada orang lain yang sedang menghadapi kesulitan atau masalah, yang tidak bisa diatasi tanpa bantuan orang lain. Menurut Thohari Musnamar dalam bukunya **"**Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam**",** persyaratan menjadi konselor antara lain:

a) Kemampuan Profesional
b) Sifat kepribadian yang baik
c) Kemampuan kemasyarakatan (Ukhuwah Islamiyah)
d) Ketakwaan kepada Allah SWT.[35]

Sedangkan menurut H. M. Arifin, syarat-syarat untuk menjadi konselor adalah:

a) Yakin terhadap kebenaran Agama yang dianutnya, menghayati, mengamalkan karena ia menjadi norma-norma Agama yang konsekuensi serta menjadikan dirinya dan idola sebagai muslim sejati baik lahir ataupun batin dikalangan anak bimbingannya.

[35] Tohari Musnamar, Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami (Jakarta: UII Press, 1992), 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

b) Memiliki sifat dan kepribadian menarik, terutama terhadap anak bimbingannya dan juga terhadap orang-orang yang berada di lingkungan sekitarnya.

c) Memiliki rasa tanggung jawab, rasa berbakti tinggi dan loyalitas dalam tugas pekerjaannya secara konsisten.

d) Mempunyai kematangan jiwa dalam bertindak saat menghadapi permasalahan yang memerlukan pemecahan.

e) Mampu mengadakan komunikasi (hubungan) timbal balik terhadap anak bimbingan dan lingkungan sekitarnya.

f) Memiliki sikap dan perasaan yang terikat nilai kemanusian yang harus ditegakkan terutama dikalangan anak bimbingannya sendiri, harkat dan martabat kemanusian harus dijunjung tinggi dikalangan mereka.

g) Mempunyai keyakinan bahwa setiap anak bimbingannya memiliki kemampuan dasar yang baik dan dapat dibimbing menuju arah perkembangan yang optimal.

h) Memiliki rasa cinta terhadap anak bimbingannya.

i) Mempunyai ketangguhan dan kesabaran serta keuletan dalam melaksanakan tugas dan kewajibannya, dengan demikian ia tidak lekas putus asa bila mengahadapi kesulitan dalam menjalankan tugasnya.

j) Memiliki watak dan kepribadian yang familiar sebagai orang yang berada disekitarnya.

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

k) Memiliki jiwa yang progresif (ingin maju dalam karirnya)

l) Memiliki sikap yang tanggap dan peka terhadap kebutuhan anak bimbing.

m) Memiliki pribadi yang bulat dan utuh, tidak berjiwa terpecah-pecah karena tidak dapat merekam sikap.

n) Memiliki pengetahuan teknis termasuk metode tentang bimbingan dan penyuluhan serta mampu menerapkannya dalam tugas.[36]

Dari beberapa uraian pendapat di atas pada hakikatnya seorang konselor harus mempunyai kemampuan untuk melakukan bimbingan dan konseling, dengan disertai memiliki kepribadian dan tanggung jawab, serta mempunyai pengetahuan yang luas tentang ilmu Agama dan ilmu-ilmu yang lain, yang dapat menunjang keberhasilan bimbingan dan konseling. Dari penjelasan di atas tentang kualifikasi seorang konselor juga tercantum dalam Al-Qur'an sebagaimana firman Allah SWT dalam QS Ali Imron: ayat 159;

Artinya :*"Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah Lembut terhadap mereka. sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu ma'afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu Telah membulatkan tekad, Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah*

[36] Imam Sayuti Farid, Pokok-pokok Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Tekhnik Dakwah (Surabaya : Bagian Penerbitan Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel, 1997), hal. 12

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

*menyukai orang-orang yang bertawakkal kepadaNya."***(Q.S. Al-Imron : 159)**

2) Konseli

Konseli adalah orang yang sedang menghadapi masalah karena dia sendiri tidak mampu dalam menyelesaikan masalahnya. Sekalipun konseli adalah individu yang memperoleh bantuan, dia bukan obyek atau individu yang pasif atau yang tidak memiliki kekuatan apa-apa. Dalam konteks konseling, konseli adalah subyek yang memiliki kekuatan, motivasi, memiliki kemauan untuk berubah dan pelaku bagi perubahan dirinya. Begitu juga keberhasilan dalam mengatasi masalahnya itu sebenarnya sangat ditentukan oleh pribadi konseli itu sendiri. Tentunya, sebagai pribadi dan manusia pada umumnya konseli memiliki masalah atau sejumlah masalah yang membutuhkan bantuan dari pihak lain untuk memecahkannya. Secara umum konseli datang ke konselor karena satu atau beberapa alasan, antara lain:

a) Atas kemauan sendiri
b) Atas anjuran keluarga
c) Atas rujukan dari profesional lain.[37]

Adapun alasannya dia menjumpai konselor, konseli sebenarnya sudah mengupayakan untuk mengatasi masalahnya

[37] Aswadi, *Iyadah Dan Takziyah Prespektif Bimbingan dan konseling islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press 2009), hal. 22 - 28

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

sendiri tanpa bantuan orang lain, atas bantuan orang lain atau atas bantuan profesional lain. Kehadiran konseli ke konselor tentunya karena upaya-upaya sebelumnya tidak membuahkan hasil yang dia harapkan, dan mengharapkan upayanya ke konselor membuahkan hasil yang lebih baik. Setiap konseli memiliki kebutuhan dan harapan tertentu terhadap penyelenggaraan konseling. Kebutuhan (*need*) lebih bersifat terpenuhi akan mengalami hambatan-hambatan psikologis yang lebih berat baginya. Sedangkan harapan merupakan keinginankeinginan yang tidak mengharuskan untuk terpenuhi.

3) Masalah

Masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintang atau mempersulit usaha untuk mencapai tujuan, hal ini perlu ditindaklanjuti lebih dalam ataupun dipecahkan oleh konselor bersama konseli, karena masalah biasa timbul karena berbagai faktor atau bidang kehidupan, maka masalah yang ditangani oleh konselor dapat menyangkut beberapa bidang kehidupan, antara lain:

a) Bidang pernikahan dan keluarga
b) Bidang pendidikan
c) Bidang sosial (kemasyarakatan)
d) Bidang pekerjaan (jabatan)

digilib.uinsby.ac.id 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) Bidang keagamaan.[38]

Dengan demikian dapatlah dipahami tentang apa yang dimaksud dengan masalah yaitu identik dengan suatu kesulitan yang dihadapi oleh individu, yaitu sesuatu yang menghambat, merintangi jalan yang menuju tujuan atau sesuatu. Jadi bimbingan dan konseling islam diharapkan seorang konseli menemukan jalan hidupnya sejalan dengan nilai-nilai Islam, sehingga nantinya konseli akan mampu mengatasi masalah serta mencapai kebahagiaan di masa sekarang dan yang akan datang.

g. Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam bimbingan dan konseling islam ada beberapa langkah yangharus dilakukan antara lain:

1) Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yaitu langkah pengumplan data dari berbagai sumber yang bertujuan untuk mengetahui masalah beserta gejala-gejala yang nampak yang diperoleh melalui interview, observasi, dan analisis data.

2) Langkah diagnosis

Langkah diagnosa yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang dihadapi beserta latar belakangnya.

[38] W.S. Winkel, Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah (Jakarta : Gramedia, 1989), hal.12

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

3) Langkah prognosis

Langkah prognosa yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah. Langkah ini konselor dan klien melakukan proses terapi guna meringankan beban masalah klien, terutama dalam pengambilan keputusan.

4) Langkah terapi (*Treatment*)

Langkah ini adalah langkah pelaksanaan bantuan apa yang telah ditetapkan dalam langkah prognosa.

5) Langkah evaluasi (*Follow Up)*

Langkah ini dimaksudkan untuk mengatakan sejauhmana langkah konseling yang telah dilakukan mencapai hasilnya. Dalam langkah *follow up* atau tindak lanjut, dilihat perkembangannya selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.[39]

2. Terapi Rasional Emotif

a. Pengertian Terapi Rasional Emotif

Rasional emotif adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun berfikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan mencintai, bergabung dengan

[39] Aswadi, *Iyadah Dan Takziyah Prespektif Bimbingan dan konseling islam* (Surabaya: Dakwah Digital Press 2009), hal. 40

digilib.uinsby.ac.id 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 lain, sertab tumbuh dan mengaktualkan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan ke arah mengahancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan. Manusia tidak ditakdirkan untuk menjadi korban pengondisian awal.[40]

Terapi rasional emotif dikembangkan oleh seorang eksistensialisme Albert Ellis pada tahun 1962. Sebagaimana diketahui aliran ini dilatarbelakangi oleh filsafat eksistensialisme yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar anak objek-objek yang dihadapinya. [41]

Menurut W. S. Winkel dalam bukunya "Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan " mengatakan bahwa Terapi Rasional Emotif adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal , berperasaan, dan berperilaku, serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam berpikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.

[40] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi,* (Bandung: Refika Aditama, 2013) hal23
[41] Sofyan S. Willis, Konseling Individual Teori dan Praktek, (Bandung: Alfabeta, 2004),hal.75

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

Rasional emotif mengajar anggota keluarga untuk bertanggung jawab terhadap perbuatannya dan berusaha mengubah reaksinya terhadap situasi keluarga. Anggota keluarga ditunjukkan sebagai suatu keluarga, dimana mereka mempunyai kekuatan untuk mengontrol pikiran -pikiran dan perasaan-perasa secara individual. Setiap individu di dalam keluarga mengawasi perubahan perilakunya sendiri, yang secara tidak langsung akan mengubah situasi kehidupan keluarga secara keseluruhan. [42]

Dalam teori konseling, terapi rasional emotif termasuk dalam kategori terapi kognitif behavior, karena rasional motif lebih menitikberatkan pada proses berpikir , menilai, memutuskan, menganalisa, dan bertindak. Rasional emotif sangat didaktif dan direktif serta lebih banyak berhubungan dengan dimensi pikiran daripada perasaan. Rasional emotif merupakan teori yang komprehensif karena menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan individu secara keseluruhan yang mencakup aspek emosi, kognisi, dan perilaku.

Terapi rasional emotif ini menolak pandangan aliran psikoanalisis berpandangan bahwa peristiwa dan pengalaman individu menyebabkan terjadinya gangguan emosional. Menurut Ellis bukanlah pengalaman dan peristiwa eksternal yang menimbulkan emosional, akan tetapi tergantung kepada pengertian

[42] Gerald Corey, Teori dan Praktel, (Bandung: Refika Aditama, 2013), hal. 238

digilib.uinsby.ac.id 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 diberikan terhadap peristiwa atau pengalaman itu. Gangguan emosi terjadi disebabkan pikiran-pikiran seorang yang bersifat irrasional terhadap peristiwa dan pengalaman yang dilaluinya.[43]

b. Konsep Dasar RET (Rasional Emotif Terapi)

Menurut Albert Ellis, manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertingkah laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertingkah laku irasional individu itu menjadi tidak efektif seperti diluar kendali. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional tersebut merupakan akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional, yang mana emosi yang menyertai individu dalam berpikir penuh dengan prasangka, sangat personal, dan irasional.[44]

Berpikir irasional ini diawali dengan belajar secara tidak logis yang biasanya diperoleh dari orang tua dan budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari kata-kata yang digunakan. Kata-kata yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan kata-kata yang tepat menunjukkan cara

[43] Mohammad Surya, Teori-Teori Konseling, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), hal. 11
[44] Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan* (Bandung: Rizqi Press, 2009), hal. 275

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

berpikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara-cara yang rasional.

Pandangan pendekatan rasional emotif tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis : ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu Antecedent event (A), Belief (B), dan Emotional consequence (C). Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC. Teori ABC tentang kepribadian sangatlah penting bagi teori dan praktek RET. A adalah keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang. C adalah konsekuen atau reaksi emosional seseorang, reaksi ini bisa layak dan bisa pula tidak layak. A (peristiwa yang mengaktifkan) bukan penyebab timbulnya C (konsekuen emosional). Alih-alih B, yaitu keyakinan individu tentang A, yang mnjadi penyebab C, yakni reaksi emosional. Misalnya jika seseorang mengalami depresi sesudah perceraian, bukan perceraian itu sendiri yang menjadi penyebab timbulnya reaksi depresif, melainkan keyakinan oarng itu tentang perceraian sebagai kegagalan, penolakan atau kehilangan teman hidup. Ellis berkeyakinan akan penolakan dan kegagalan (pada B) adalah yang menyebabkan depresi (pada C), jadi bukan peristiwa perceraian yang sebenarnya (pada A). Jadi manusia bertanggunga jawab atas

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

penciptaan reaksi-reaksi emosional dan gangguan-ganguannya sendiri.[45]

1) Antecedent event (A) yaitu segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. Perceraian suatu keluarga, kelulusan bagi siswa, dan seleksi masuk bagi calon karyawan merupakan antecendent event bagi seseorang.
2) Belief (B) yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (rational belief atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (irrasional belief atau iB). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau system keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan kerana itu menjadi prosuktif. Keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan ayau system berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan keran itu tidak produktif.
3) Emotional consequence (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan antecendent event (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variable antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rB maupun yang iB.

[45] Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*,(Bandung: Refika Aditama, 2009), hal.242-243

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

Selain itu, Ellis juga menambahkan D dan E untuk rumus ABC ini. Seorang terapis harus melawan (dispute; D) keyakinan-keyakinan irasional itu agar kliennya bisa menikmati dampak-dampak (effects; E) psikologis positif dari keyakinan-keyakinan yang rasional.

Ellis juga menambahkan bahwa secara biologis manusia memang "diprogram" untuk selalu menanggapi "pengondisian-pengondisian" semacam ini. Keyakinan-keyakinan irasional tadi biasanya berbentuk pernyataan-pernyataan absolut. Ada beberapa jenis "pikiran – pikiran yang keliru" yang biasanya diterapkan orang, di antaranya:

1) Mengabaikan hal-hal yang positif,
2) Terpaku pada yang negatif,
3) Terlalu cepat menggeneralisasi.[46]

Terapi rasional emotif digunakan karena terapi rasional emotif merupakan terapi yang komprehensif karena menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan individu secara keseluruhan yang mencakup aspek emosi, kognisi dan perilaku. masalah konseli terdapat terapi rasional emotif, kecemasan pada tingkat moderat, gangguan neorosis, gangguan karakter, problem psikomatik, gangguan makan, ketidakmampuan menjalin hubungan

[46] Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2005) hal. 245

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

interpersonal, dan masalah perkawinan adiksi.[47] Terapi rasional emotif adalah sebuah proses edukatif karena salah satu tugas konselor adalah mengajarkan dan membenarkan perilaku konseli melalui pengubahan cara berfikirnya (kognisi).

c. Tujuan Terapi Rasional Emotif

Tujuan utama dari terapi ini yaitu meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri dari klien dan membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik. Terapi ini mendorong suatu reevaluasi filosofis dan ideologis berlandaskan asumsi bahwa masalah-masalah manusia berakar secara filosofis, dengan demikian Terapi Emotif Rasional tidak diarahkan semata-mata pada penghapusan gejala, tetapi untuk mendorong klien agar menguji secara kritis nilai-nilai dirinya yang paling dasar.

Proses terapeutik utama TRE dilaksanakan dengan suatu maksud utama yaitu: membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis sebagai penggantinya. Sasarannya adalah menjadikan klien menginternalisasikan suatu filsafat hidup yang rasional sebagaimana dia menginternalisasikan keyakinan-keyakinan dogmatis yang irasional dan takhayul yang berasal dari orang tuanya maupun dari kebudayaannya.

[47] Dr. Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktek,* (Jakarta: Kencana, 2011) hal. 176

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

Dalam hal ini maka teori RET ini bertujuan untuk memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan kondisi yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan diri, meningkatkan sel-actualizationnya seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif. Serta menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, rasa marah.[48]

d. Karakteristik Proses Konseling Terapi Rasional Emotif

1) *Aktif-direktif*, artinya bahwa dalam hubungan konseling konselor lebih aktif membantu mengarahkan klien dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya.
2) *Kognitif-eksperiensial*, artinya bahwa hubungan yang dibentuk berfokus pada aspek kognitif dari klien dan berintikan pemecahan masalah yang rasional.
3) *Emotif-ekspreriensial*, artinta bahwa hubungan konseling yang dikembangkan juga memfokuskan pada aspek emosi klien dengan mempelajari sumber-sumber gangguan emosional, sekaligus membongkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut.

[48] Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2005) hal. 247

digilib.uinsby.ac.id 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) *Behavioristik*, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan hendaknya menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan tingkah laku klien.

e. Teknik- teknik Terapi Rasional Emotif

Pendekatan konseling rasional emotif menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, dan afektif (emotif) yang disesuaikan dengan kondisi klien. Beberapa teknik dimaksud antara lain adalah sebagai berikut:

1) Teknik *Assertive adaptive*

Teknik *Assertive adaptive* merupakan bagian dari teknik-teknik emotif. Teknik ini digunakan untuk melatih, mendorong, dan membiasakan konseli untuk secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan tingkah laku yang diinginkan.

2) Teknik-teknik Kognitif

a) *Home work assigments*

Teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, konseli diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu

digilib.uinsby.ac.id 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 ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan Pelaksanaan home work assigment yang diberikan konselor dilaporkan oleh konseli dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor. Teknik ini dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap tanggung jawab, kepercayaan pada diri sendiri serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri konseli dan mengurangi ketergantungannya kepada konselor.

b) Teknik konfrontasi

Konselor menyerang ketidaklogikan berfikir klien dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logis.

f. Langkah-langkah Terapi Rasional Emotif

1) Langkah pertama

Konselor berusaha menunjukkan bahwa cara berfikir konseli harus logis kemudian membantu bagaimana dan mengapa konseli sampai pada cara seperti itu, menunjukkan pola hubungan antara pikiran logis dan perasaan yang tidak bahagia atau dengan gangguan emosi yang di alaminya.

digilib.uinsby.ac.id 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) Langkah kedua

Menunjukkan kepada konseli bahwa jika ia mempertahankan perilakunya maka ia akan terganggu dengan cara berpikirnya yang tidak logis inilah yang menyebabkan masih adanya gangguan sebagaimana yang di rasakan.[49]

3) Langkah ketiga

Bertujuan mengubah cara berfikir konseli dengan membuang cara berfikir yang tidak logis.

4) Langkah keempat

Dalam hal ini konselor menugaskan konseli untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata.[50]

3. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah respon psikologis terhadap stres yang mengandung komponen fisiologis dan psikologis, perasaan takut atau tidak tenang yang tidak diketahui sebabnya. Kecemasan terjadi ketika seseorang merasa terancam baik secara fisik maupun psikologik seperti harga diri, gambaran diri atau identitas diri. Kecemasan dimanifestasikan dalam tingkatan yang berbeda dari mulai ringan sampai berat.

Kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya, keadaan emosi ini tidak dimiliki obyek yang spesifik,

[49] Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2005) hal. 243-244

[50] Singgah D. Gunarsah, konseling dan psikoterapi (Jakarta :Gunung Mulia, 2000) hal 236-23

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

kondisi dialami secara subyektif dan dikomunikasikan dalam hubungan interpersonal.[51] Kecemasan adalah ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam.

Namun kecemasan itu dikatakan menyimpang bila individu tidak dapat meredam (merepresikan) rasa cemas tersebut dalam situasi dimana kebanyakan orang mampu menanganinya tanpa adanya kesulitan yang berarti. Kecemasan dapat muncul pada situasi tertentu seperti berbicara didepan umum, tekanan pekerjaan yang tinggi, menghadapi ujian. Situasi-situasi tersebut dapat memicu munculnya kecemasan bahkan rasa takut. Namun, gangguan kecemasan muncul bila rasa cemas tersebut terus berlangsung lama, terjadi perubahan perilaku, atau terjadinya perubahan metabolisme tubuh.

Gangguan kecemasan diperkirakan diidap 1 dari 10 orang. Menurut data *National Institute of Mental Health* di Amerika Serikat terdapat 40 juta orang mengalami gangguan kecemasan pada usia 18 tahun sampai pada usia lanjut. Ahli psikoanalisa beranggapan bahwa penyebab kecemasan neurotik dengan memasukan persepsi diri sendiri, dimana individu beranggapan

[51] Stuart, G.W. dan Sundeen, S.J , *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, (Jakarta: EGC, 1998) hal 175

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

bahwa dirinya dalam ketidakberdayaan, tidak mampu mengatasi masalah, rasa takut akan perpisahan, terabaikan dan sebagai bentuk penolakan dari orang yang dicintainya. Perasaan-perasaam tersebut terletak dalam pikiran bawah sadar yang tidak disadari oleh individu. Definisi kecemasan menurut para ahli sebagai berikut:

1) Menurut Freud (ahli psikoanalisis) bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya.
2) Menurut Priest bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi.
3) Menurut Calhoun dan Acocella kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan.
4) Menurut Atkinson, dkk kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut.
5) Menurut Davis dan Palladino kecemasan memiliki pengertian sebagai perasaan umum yang memiliki karakteristik perilaku dan kognitif atau simptom psikologikal.

Dari berbagai pengertian kecemasana *(anxiety)* yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah

digilib.uinsby.ac.id 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 emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas.

b. Aspek-aspek Kecemasan

Gail W. Stuart mengelompokkan kecemasan *(anxiety)* dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya:

1) Perilaku, diantaranya; gelisah, ketegangan fisik, *tremor*, reaksi terkejut, bicara cepat, kurag koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindar, *hiperventilasi*, dan sangat waspada.
2) Kognitif, diantaranya; perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, *preokupasi*, hambatan berpikir, persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, keasadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian, kilas balik, dan mimpi buruk.
3) Afektif, diantaranya; mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, dan malu.[52]

[52] Stuart, G.W. dan Sundeen, S.J , *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, (Jakarta: EGC, 1998) hal 149

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

Kemudian Shah membagi kecemasan menjadi tiga aspek, yaitu;

1) Aspek fisik; seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
2) Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut.
3) Aspek mental atau kognitif, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.[53]

Kemudian menurut Ivi Marie Blackburn & Kate M. Davidson membagi analisis fungsional gangguan kecemasan, diantaranya;

1) Suasana hati, diantaranya; kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang.
2) Pikiran, diantaranya: khawatir, sulit berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri sebagai sangat sensitif, dan merasa tidak berdaya.
3) Motivasi, diantaranya: menghindari situasi, ketergantungan tinggi, dan ingin melarikan diri.
4) Perilaku, diantaranya: gelisah, gugup, kewaspadaan yang berlebihan.

[53] M. Nur Ghufron & Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*,(Jogjakarta: Ar- Ruzz Media), hal 144

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

5) Gejala biologis, diantaranya: gerakan otomatis meningkat, seperti berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, dan mulut kering.[54]

c. Jenis-jenis kecemasan

Menurut Spilberger) menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu;

1) *Trait anxiety*

Trait anxiety, yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggapi diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya.

2) *State anxiety*

State anxiety, merupakan kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta *bersifat* subjektif.[55]

Sedangkan menurut Freud membedakan kecemasan dalam tiga jenis, yaitu;

1) Kecemasan neurosis adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari

[54] Ivi Marie Blackburn & Kate M. Davidson, *Terapi Kognitif untuk Depresi dan Kecemasan Suatu Petunjuk Bagi Praktisi*, (Alih Bahasa: Rusda Koto Sutadi. Semarang: IKIP Semarang Press)

[55] Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimanamengelola emosi positif dalam hidup Anda)*,(Jakarta: Bumi Aksara) ha 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

dorongan id. Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.

2) Kecemasan moral adalah kecemasan yang berakar dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali.

3) Kecemasan realistik merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.[56]

d. Ciri-ciri dan Gejala Kecemasan

Menurut Jeffrey S. Nevid, ada beberapa ciri-ciri kecemasan, yaitu.

1) Ciri-ciri fisik dari kecemasan, diantaranya: kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, banyak

[56] Jeffrey S. Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1, (*Jakarta: Erlangga), hal 164

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

berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pening atau pingsan, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, bernafas pendek, jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan merasa tersekat, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, tangan yang dingin dan lembab, terdapat gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare, dan merasa sensitif atau mudah marah.

2) Ciri-ciri behavioral dari kecemasan, diantaranya: perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, dan perilaku terguncang.

3) Ciri-ciri kognitif dari kecemasan, diantaranya: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan, berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, berpikir bahwa

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

semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, khawatir terhadap hal-hal yang sepele, berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.[57]

Dadang Hawari mengemukakan gejala kecemasan diantaranya:

1) Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang
2) Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir)
3) Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum (demam panggung)
4) Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain
5) Tidak mudah mengalah, suka ngotot
6) Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah
7) Sering mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatik), khawatir berlebihan terhadap penyakit
8) Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi)
9) Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu

[57] Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, (Jakarta: Gaya Baru) hal 65-66

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

10) Bila mengemukakan sesuatu atau bertanya seringkali diulang-ulang

11) Kalau sedang emosi sering kali bertindak histeris.[58]

e. Tingkat Kecemasan

Kecemasan (A*nxiety*) memiliki tingkatan Gail W. Stuart mengemukakan tingkat ansietas, diantaranya;

1) *Ansietas* ringan yaitu berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, ansietas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

2) *Ansietas* sedang yaitu memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

3) *Ansietas* berat sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

[58] Stuart, G.W. dan Sundeen, S.J , *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, (Jakarta: EGC, 1998) hal 144

digilib.uinsby.ac.id 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) Tingkat panik yaitu berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

4. Perselingkuhan

Perselingkuhan menurut kamus besar bahasa Indonesia edisi kedua tahun 1991, selingkuh adalah tidak berterus terang; tidak jujur; suka menyembunyikan sesuatu untuk kepentingan sendiri; curang; serong. Perselingkuhan dalam bahasa Inggris disebut dengan *affair*. Dalam kamus Oxford Learner's Pocket Dictionary, *affair* diartikan: *Sexual relationship between two people, when one of them is married to somebody else*. Secara umum dapat diterjemahkan bahwa perselingkuhan perselingkuhan adalah hubungan seksual antara dua orang dimana salah satunya telah menikah dengan orang lain.

Perselingkuhan merupakan hubungan antara seseorang yang sudah menikah dengan orang lain yang bukan merupakan suami/istri yang sah. Hubungan tersebut dapat terbatas pada hubungan emosional yang sangat dekat atau juga melibatkan hubungan seksual. Glass & Staeheli serta

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

Subotnik & Harris[59] mengemukakan bahwa terdapat 3 komponen dari perselingkuhan emosional, yaitu keintiman emosional, kerahasiaan, dan *sexual chemistry*. Jadi walaupun hubungan yang terjalin tidak diwarnai oleh hubungan seks, namun tetap membahayakan keutuhan perkawinan karena hubungan ini dapat menjadi lebih penting daripada perkawinan itu sendiri. Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa perselingkuhan adalah merupakan suatu hubungan emosional maupun seksual pada orang yang sudah menikah dengan orang lain di luar pernikahannya.

Menurut hasil penelitian survey yang dilakukan Suciptawati & Susilawati faktor dominan penyebab munculnya perselingkuhan adalah karena tidak bisa menguasai diri dan ingin mencari selingan, kurangnya komunikasi, serta kurangnya perhatian pasangan terutama untuk kebutuhan batin. Sebagian besar responden menjawab setuju bahwa seseorang melakukan perselingkuhan karena kurangnya ketenteraman dalam rumah tangga pelaku selingkuh. Penyebab perselingkuhan sangat beragam dan biasanya tidak hanya disebabkan oleh satu hal saja. Ketidakpuasan dalam perkawinan merupakan kondisi yang umumnya menjadi penyebab terjadinya perselingkuhan, tetapi ada pula faktormfaktor lain di luar perkawinan yang mempengaruhi masuknya orang ketiga dalam perkawinan.[60]

---

[59] Ginanjar, A. S., Proses Healing pada Istri yang Mengalami Perselingkuhan Suami. *Makara, Sosial Humaniora*. Juli, 13 (1): 66-76.
[60] Satiadarma, M. P, *Menyikapi Perselingkuhan*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor), hal 75-88

digilib.uinsby.ac.id 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. Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian harusnya ada relevansi yang dibuat pedoman agar penelitian tidak ada rekayasa. Untuk itu sangat dibutuhkan relevansi supaya kevalidan data tidak lagi diragukan. Dalam penelitian ini ada lima judul penelitian yang dijadikan relevansi, antara lain:

1. "BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN PENDEKATAN RASIONAL EMOTIF DALAM MENANGANI KONSEP DIRI RENDAH SEORANG SISWA DI SMPN 1 PAGU KABUPATEN KEDIRI"

   Oleh : Imam Baihaqi Zainudin

   NIM : B03207012

   Prodi : BKI

   Kata Kunci : Terapi Rasional Emotif

   Persamaan dan perbedaan :

   Peneliti ini membahas tentang " Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan Rasional Emotif Dalam Menangani Konsep Diri Rendah Seorang Siswa Di SMPN 1 Pagu Kabupateen Kediri". Pemasalahan yang dikaji dalam skripsi ini adalah pelaksanaan BKI dengan terapi rasional emotif. Tujuan peneliti ini adalah sejauh mana keberhasilan pelaksanaan terapi rasional emotif dalam membantu

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

mengatasi masalah konsep diri rendah seorang siswa. Persamaan adalah sama sama menggunakan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi rasional emotif. Perbedaannya adalah obyek penelitian dan masalah yang saya ambil, dimana penelitia penelitian saya membahas tentang kecemasan seorang istri akibat suami selingkuh.

2. "BIMBINGAN KOSELING ISLAM DENGAN TERAPI RASIONAL EMOTIF DALAM MENGATASI KECEMASAN (Study Kasus seorang wanita yang diramal akan terlambat mendapatkan jodoh di Desa Dalpenang Kecamatan Sampang Madura)"

Oleh : Eni Fitriyawati

NIM : B03208026

Prodi : BKI

Kata Kunci : Terapi Rasional Emotif

Persamaan dan perbedaan :

Peneliti ini membahas tentang Bimbingan konseling islam dengan terapi rasional emotif dalam mengatasi kecemasan (Study Kasus seorang wanita yang diramal akan terlambat mendapatkan jodoh di Desa Dalpenang Kecamatan Sampang Madura). Permasalahan yang dikaji dalam skripsi ini adalah pelaksanaan BKI dengan terapi rasional emotif. Tujuan penelitian ini adalah sejauh mana keberhasilan pelaksanaan 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

rasional emotif dalam mebantu mengatasi kecemasan seorang wanita yang diramal akan terlambat mendapatkan jodoh. Persamaan adalah sama sama menggunakan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi rasional emotif untuk mengatasi kecemasan. Perbedaannya adalah dalam penelitian saya membahas tentang kecemasan akibat suami selingkuh.

3. "PENGARUH TARI KONTEMPORER TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DIDEPAN UMUM PADA REMAJA"

Oleh : Dyannita Andaningrum Hapsari

NIM : M2A005023

Universitas : Universitas Diponogoro

Kata Kunci : Kecemasan

Persamaan dan perbedaan :

Fokus masalah yang dikaji sama-sama mengenai kecemasan namun tujuan, metode dan pendekatan penelitian yang digunakan berbeda, dalam penelitian terdahulu fokus penelitiannya pada akibat dari ketidakikutsertaan obyek dalam tari kontemporer yang di ikutinya. Sedangkan yang akan peneliti kaji selanjutnya adalah mengenai kecemasan akibat suami yang selingkuh.

digilib.uinsby.ac.id 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. "HUBUNGAN ANTARA COPING BEHAVIOR DENGAN KECEMASAN MEMPEROLEH PELUANG KERJA PADA MAHASISWA PROGRAM STUDIKOMUNIKASI FAKULTAS DAKWAH IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA"

   Oleh : Yuyun Ika Hasworini

   NIM : BO.7302023

   Jurusan : Psikologi

   Kesamaan dan Perbedaan :

   Sama-sama membahas tentang kecemasan pada penelitian ini peneliti menghubungkan antara coping behavior dengan kecemasan pada peluang kerja pada mahasiswa program studi Komunikasi fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. Sedangkan pada penelitian penulis, klien mengalami kecemasan akibat suami selingkuh.

5. "BIMBINGAN KONSELING AGAMA DENGAN PENDEKATAN RASIONAL EMOTIF TERAPI DALAM MENGATASI KECEMASAN DI DESA SAMBIBILU TAMAN SIDOARJO (studi kasus seorang pengusaha Meubel yang dihasut pesaingnya)"

   Oleh : Agus Budiono

   NIM : B03399018

   Jurusan : BPI

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

Kesamaan dan Perbedaan :

Pada penelitian ini sama-sama membahas tentang kecemasan, dan juga sama dalam menggunakan pendekatan rasional emotif terapi. Perbedaan pada penelitian ini peneliti menganalisa tentang bimbingan konseling agama sedangkan penulis menggunakan bimbingan konseling Islam.

digilib.uinsby.ac.id 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

TINJAUAN PUSTAKA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

a. Letak Geografis

Adapun penelitian ini dilakukan di desa Manaruwi yang terletak di kecamatan Bangil, Kabupaten Pasuruan provinsi Jawa Timur. Desa Manaruwi ini mempunyai Luas 230.712 ha dan ini terletak di bagian timur Kecamatan Bangil, dengan batas wilayahnya, sebelah timur Desa Masangan, sebelah selatan Kelurahan Gempeng, sebelah barat Kelurahan Kalirejo dan di sebelah utara Kelurahan Kalianyar. Desa ini dibelah oleh Sungai Kedunglarangan yang membagi menjadi Dusun Satak di sebelah barat sungai dan Dusun Luwuk, Manaruwi serta Kradenan di sebelah timur sungai. Secara Orbitasi Jarak desa Manaruwi dari pusat pemerintahan propinsi jawa timur 60 km, jarak dari pusat pemerintahan kotamadya 14 km, dan jarak dari kecamatan 3 km.

b. Jumlah Penduduk

Jumlah penduduk di desa Manaruwi adalah 4.406 jiwa diantaranya 2.254 penduduk jenis kelamin laki-laki, dan 2.152 jenis kelamin perempuan dengan jumlah kartu keluarga 1.131 KK daan jumlah RW 7 buah dan jumlah RT 20buah, lebih lanjutnya tentang

digilib.uinsby.ac.id 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 masyarakat desa Manaruwi kecamatan Bangil akan dipaparkan dalam bentuk tabel-tabel berikut ini:

Tabel 3.1

Data Jumlah Penduduk

Jenis Kelamin	**Jumlah**
Jumlah laki-laki	2.254 orang
Jumlah perempuan	2.152 orang
Jumlah total	4.406 orang
Jumlah kepala keluarga	1.131 KK
Kepadatan Penduduk	19,07 per KM

c. Mata pencaharian

Mata pencaharian masyarakat desa Manaruwi mayoritas sebagai seorang petani, karena memang terdapat lahan pertanian yang cukup luas di daerah desa Manaruwi, selain itu masyarakat Desa Manaruwi juga sebagian bekerja sebagai buruh pabrik, karena memang banyaknya pabrik yang berdiri didekat kecamatan bangil, memudahkan bagi untuk mereka mencari pekerjaan di bidang industri, banyak kasus juga perselingkuhan terjadi karena pergaulan di dalam pabrik yang tidak terkontrol.

d. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan masyarakat Desa Manaruwi belum dikatakan meningkat karena minat untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Data terakhir tingkat pendidikan pada

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

tahun 2016 menyebutkan bahwa tingkat pendidikan didominasi oleh tamatan SLTA/sederajat.

e. Kondisi Desa Manaruwi

Di desa Manaruwi berdasarkan pendidikan desa ini mempunyai jumlah lembaga di antrannya pendidikan kanak-kanak berjumlah 4 buah, taman bermain sekolah dasar 2 buah madrasah 4 buah dan saranah kesehatan memiliki bidan 2 buah mantri atau perawat 3 buah, posyandu dan polindes, poskendes 1 buah, sedangkan sarana kebersihan berupa gerobak sampah 4 buah petugas kebersihan 4 orang. Sedangkan sarana ekonomi desa Manaruwi memiliki koperasi 1 buah. sedangkan olah raga desa Manaruwi memilik lapangan sepak bola dan bulu tangkis dan lapangan bola voli sebanyak 3 buah. Untuk sarana ibadah desa Manaruwi memiliki masjid sebanyak 3 buah mushola 13 buah dan majlis taklim sebanyak 8 kelompok.

Sedangkan sarana keamanan desa Manaruwi memiliki pos hansip atau kamling sebanyak 22 buah dan anggota hansip sebanyak 22 buah sedangkan sarana perdagangan dan industri memiliki tokoh 2 buah kios atau peracangan 15 buah warung 14 buah dan industri kecil 2 buah. Berdasarkan data pemerintahan kecamatan bangil desa Manaruwi 100 penduduk dengan beragama islam dengan jumlah 4406 orang. Berdasarkan catatan prestasi desa Manaruwi 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

menjuarai yaitu juara pertama lomba desa tingkat kabupaten pasuruan tahun 2012.[61]

2. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan seseorang yang membantu dan mendampingi konseli dalam mengatasi permasalahannya, dimana konselor menerima konseli apa adanya dan bersedia sepenuh hati membantu konseli pada saat konseli merasakan masalahnya. Konselor berusaha secara maksimal dalam membantu konseli mengatasi masalah yang di hadapi serta memberi dukungan kepada konseli agar konseli tidak merasa masalahnya sangat berat. Disamping itu, tugas utama konselor adalah membantu menyadarkan diri konseli untuk memperoleh pikiran-pikiran yang rasional sehingga dapat membantu dirinya dalam menyelesaikan segala macam masalahnya.

Konselor dalam hal ini dalah salah satu mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Konsentrsi Keluarga. Adapun yang menjadi konselor dalam penelitian ini adalah :

a. Identitas konselor

Nama	: Nasirotul Ahadiyah
Tempat Tanggal Lahir	: Pasuruan, 07 Desember 1996
Agama	: Islam

[61] Data Potensi Kelurahan/Desa Kecamatan Bangil

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

Alamat : Desa Glanggang Kec. Beji Kab. Pasuruan

b. Pendidikan Konselor

1) TK Dharma Wanita Persatuan IX Beji
2) SD Negeri Glanggang I
3) SMP Negeri 2 Bangil
4) MA Negeri Bangil

c. Pengalaman Konselor

Adapun pengalaman-pengalaman yang didapati oleh konselor yaitu ketika konselor mengikuti mata kuliah bimbingan dan konseling Islam dimana pada mata kuliah tersebut sangat berkaitan dengan teori dan praktik konseling yang akan membantunya dalam praktek lapangan nantinya. Selain itu terdapat beberapa jumlah masalah yang ditangani oleh konselor yang di percaya oleh orang yang mengenalnya untuk membantu dalam permasalahannya. Dalam hal ini kasus yang yang pernah di tangani oleh konseli adalah yaitu membantu temannya yang memiliki kepribadian pemalu.[62] Serta melakukan konseling terhadap teman di organisasinya yang meminta secara personal kepada konselor untuk membantu bagaimana mengatur waktu dengan baik akibat terlalu aktif di organisasi sehingga kewajiban yang harus dilakukan saat perkuliahan harus terbengkalai.[63] Hingga konseling kelompok yang dilakukan untuk

[62] Salah satu mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi
[63] Salah satu mahasiswa fakultas ushuludin n filsafat

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

membantu sekelompok anggota yang memiliki hobi yang sama yaitu suka *shopping*.[64]

Bukan hanya sampai disitu ada kalangan teman sebayanya, adik kelas, maupun kakak kelas yang sering berkonsultasi dan sharing-sharing pada konselor bahkan orang yang sudah berkeluarga.[65] Waktu PPL konseli juga mendapat banyak pengalaman yang kebetulan saat itu konseli melakukan PPL di KUA Wonokromo selama 1 bulan, saat itu banyak sekali kesempatan yang didapatkan oleh konseli yang berkaitan dengan proses konseling dan bagaimana membantu konseli-konseli yang saat itu melaporkan atau sharing tentang permasalahan rumah tangganya di BP-4 KUA Wonokromo, dari pemasalahan tidak yang dinafkahi oleh suaminya, ditinggal pergi oleh suaminya, pernikahan beda agama yang telah berlangsung selama 10 tahun, hingga permasalahan KDRT dalam rumah tangga.

3. Deskripsi Konseli

a. Biodata Konseli

Konseli merupakan seseorang yang membutuhkan pendamping dan bantuan orang lain dalam mengatasi permasalahannya. Adapun yang menjadi objek penelitian ini adalah :

Nama : Indah (Inisial)

[64] Salah satu group yang suka foya-foya di Desa Glanggang
[65] Tetangga Konselor

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

Tempat Tanggal Lahir : Pasuruan, 27 Desember 1992

Usia : 26 tahun

Agama : Islam

Alamat : Desa Manaruwi Kec. Bangil Kab. Pasuruan

Status : Menikah (memiliki 1 anak)

Pendidikan Terkhir : SMK Negeri I Bangil

Pekerjaan : Ibu rumah tangga

Anak ke dari : 3 dari 3 bersaudara

b. Latar belakang keluarga konseli:

Konseli merupakan anak terakhir dari tiga bersaudara. Konseli merupakan anak perempuan satu-satunya dalam keluarga tersebut. Konseli merupakan anak yatim piatu, ayahnya meninggal sejak konseli berada di bangku SMP dulu, sedangkan ibunya meninggal ketika menjelang hari pernikahannya. Kondisi keluarga konseli termasuk keluarga menengah dimana sebelumnya ibu konseli adalah seorang petani, kakak-kakaknya dalah seorang pekerja pabrik, dan konseli saat itu juga sebagai pekerja pabrik, sehingga ekonomi bukan suatu permasalahn bagi keluarga konseli. Konseli tinggal bersama kakak pertamanya dan kakak iparnya di rumah yang sebelumnya di tempati bersama alm ibu konseli. Setelah menikah pun konseli tinggal di rumah alm ibunya terebut.

digilib.uinsby.ac.id 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. Kepribadian konseli

Konseli merupakan seorang ibu rumah tangga setelah suami dan konseli sepakat utuk berhenti bekerja saat konseli hamil anak pertamanya, sampai sekarag ketika anaknya sudah beusia tiga tahun pun konseli tetap menjadi seorang ibu rumah tangga. Konseli adalah pribadi yang tangguh, sabar dan terbuka. Ketika masalah besar menghampiri rumah tangganya konseli tetap mencoba bertahan untuk mempertahankan rumah tangganya meskipun di awal terlintas keinginnannya untuk bercerai dengan suaminya dia mengurungkan niatnya tersebut dan mmemberikan kesempatan kedua untuk suaminya tersebut dimana hal tersebut bukanlah hal yang mudah untuk setiap individu.

d. Latar belakang ekonomi konseli

Setelah menikah konseli masih bekerja sebagai karyawan pabrik di salah satu perusahaan minuman rasa di PIER. Konseli dan suami tinggal di rumah alm orang tua konseli, yang saat itu sedang kosong karena kakak pertamanya sudah membeli rumah. Konseli dan suami tinggal berdua di rumah tersebut. Setelah mengandung anak pertamanya, konseli dan suami sepakat bahwanya konseli memutuskan untuk berhenti bekerja fokus untuk menjaga kesehatan anak di dalam kandungan. Setelah melahirkan konseli memutuskan untuk fokus menemani dan memantau perkembangan buah hatinya tersebut. Pendapatan konseli murni di dapat dari uang belanja dari

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

suaminya tersebut dan ketika masalah besar mengahampiri keluarga konseli, hak tersebut juga berdampak pada perekonomian konseli tersebut.

e. Lingkungan sekitar konseli

Daerah lingkungan sekitar konseli merupakan daerah perkampungan yang padat penduduk, mayoritas penduduk di lingkungan konseli bekerja sebagai petani karena memang lahan sawah dan pertanian di desa Manaruwi masih sangat luas sekali dan sebagian lainnya para pemuda di desa Manaruwi bekerja sebagai karyawan pabrik karenan daerah kabupaten pasuruan banyak seklai pabrik-pabrik. Kebanyakan penduduk di desa Manaruwi adalah warga pribumi desa tersebut, sehingga warga satu dengan lainnya saling mengenal dengan baik.

f. Latar belakang sosial konseli

Dalam hal bersosialisasi, konseli merupakan seseorang yang cepat untuk hal bersosialisasi karena memang memiliki sifat yang terbuka dengan teman dan konseli tidak memilih-milih mana yang akan dijadikan temannya.konseli juga tidak membatasi pergaulan dengan orang yang lebih mudah atau yang lebih tua. Konseli juga sangat ramah dengan orang-orang yang tidak dikenalnya. Konseli termasuk seseorang yang suka menyapa tetangganya dan banyak juga yang kenal dengan konseli di sekitar tempat tinggalnya.Begitu

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

juga dengan keluarga suami konsei, konseli sangat dekat sekali dengan mertuanya dan adik-adik ipar konseli, begitu juga dengan keluarga besar dari suami konseli.

4. Deskripsi masalah konseli

Setelah lulus dari SMK dan mencari pengalaman bekerja selama kurang lebih 1,5 tahun konseli dan pacarnya sepakat untuk menikah. Tahun pertama pernikahannya mereka terlihat sangat bahagia sama halnya dengan pasangan pengantin baru lainnya. Di tahun kedua juga kebahagiaan bertambah dengan kehamilan konseli, hal yang sangat ditunggu-tunggu oleh keduanya. Menjelang kehamilan ke 7 bulan konseli, suami dekat dengan seorang wanita, rekan kerjanya, dimana wanita tersebut sering berkunjung kerumahnya, bahkan sangat dekat dengan istrinya dan keluarga dari suami tersebut. Hal tersebut tidak membuat istri curiga atau berfikir negatif karena memang teman wanita suaminya tersebut sangat baik sekali dan tulus hal itu terbukti saat 7 bulan kehamilan istrinya, teman wanita rekan kerjanya datang ke rumahnya dengan membawa kue sebanyak undangan yang sudah direncanakan. Hingga setelah melahirkan kedekatan itu terjalin sama seperti sebelumnya, dimana teman wanita datang ke rumah nya dengan membawa tempat tidur bayi dan kereta dorong bayi.

Namun suatu kebenaran muncul, ternyata wanita itu adalah janda yang sebelumnya suaminya mengatakan bahwasanya wanita tersebut

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

telah bersuami, dan saat itu suaminya sedang kerja diluar kota. Tentu hal ini membuat istri marah, dan merasa di khianati. Setelah kejadian tersebut ada saja masalah masalah yang menghampiri kelurga kecil tersebut, sampai hubungan komunikasi antara keduanya tidak terjalin harmonis, kecemburuan dan pemikiran negatif selalu muncul di kepala istri sehingga hal tersebut memicu pertengkaran yang tak bisa dikendalikan. Konseli berusaha mencari kebenaran tentang apa yang ada dipikirannya, hingga beberapa hal dilakukan oleh konseli untuk menyelidiki hal tersebut. Suatu kebenaran muncul bahwasanya suaminya memang telah berselingkuh dengan wanita rekan kerjanya tersebut. Konseli merasa sangat di khianati dan dibohongi oleh suaminya, kejadian dulu ketika mereka masih pacaran kini harus terulang kembali ketika berumah tangga.

Keinginan untuk bercerai juga sempat terlintas dalam benak konseli, namun karena pertimbangan dari kedua pihak keluarga dan memikirkan tentang bagaimana anaknya kedepannya sehingga konseli memberikan kesempatan terakhir untuk suaminya. Meskipun istri memberikan kesempatan bagi suami, rasa sedih karena pengkhianatan yang pernah dilakukan oleh suami membuat istri menjadi sulit untuk mempercayai suaminya lagi meskipun suami berusaha meyakinkan istri tersebut. Hal ini disebabkan karena istri merasa terlalu sering dibohongi saat suaminya berusaha menutupi perselingkuhan yang terjadi.

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

Meskipun perselingkuhanyang dilakukan oleh suami sudah terhitung hampir setahun yang lalu namun istri juga akan sulit untuk menerima fakta bahwa suami telah berselingkuh dan selalu dihantui rasa curiga dan rasa cemas tentang apa yang ada di dalam fikirannya tentang suaminya tersebut. Perubahan perilaku sedikitpun yang dilakukan oleh suami yang tidak tampak seperti biasanya juga membuat istri merasa curiga dan selalu berfikir negatif mengarah pada perselingkuhan yang pernah dilakukan suaminya.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif (RET) untuk Menangani Kecemasan seorang Istri akibat Suami Selingkuh di Desa Manaruwi Bangil

Penggalian data dan analisis data sengaja peneliti runtut sesuai dengan langkah-langkah konseling, tujuannya untuk membuktikan bahwa Terapi Rasional Emotif sangat cocok dengan permasalahan yang akan diteliti. Ketika konselor bertemu dengan konseli maka konselor juga harus menyesuaikan waktu dengan konseli karena konseli merupakan ibu rumah tangga yang sibuk mengurus buah hatinya dan menyesuaikan jadwal ketika suaminya sedang berada dirumah atau sedang bekerja. Untuk tempat pelaksanaaan konseling dilakukan di rumah konseli. Hal tersebut adalah permintaan dari konseli sendiri. Pendekatan yang dilakukan konselor bertujuan untuk mempermudah saat proses konseling dan konseli merasa nyaman saat berada dengan konselor dan saat

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

menceritakan masalah yang di hadapi oleh konseli. Berikut merupakan langkah-langkah yang digunakan oleh konselor dalam melaksanakan konseling adalah :

a. Identifikasi masalah

Identifikasi masalah dalam hal ini yaitu berkaitan dengan gejala-gejala apa sajakah yang sering muncul pada diri konseli. Sehingga konselor menggali lebih dalam informasi tentang konseli. Informasi tersebut didapat dari hasil wawancara dengan konseli, suami konseli, dan adik ipar konseli. Adapun data-data yang diperoleh dari sumber-sumbertersebut akan dijabarkan sebagai berikut;

1) Data dari konseli

Dalam wawancara dengan konseli diperoleh data bahwasanya konseli mengenal suaminya sejak mereka duduk di bangku SMP yang kebetulan saat itu mereka satu kelas hingga mereka lulus SMP mereka tidak sepakat untuk masuk di sekolah yang sama untuk melanjutkan sekolah, ketidaksengajaan mereka kembali dipertemukan satu sekolahan dengan jurusan yang sama dan kelas yang sama, lama-lama perasaan aneh timbul di antara keduanya dimana mereka terjebak dengan perasaan cinta, ketika keduanya saling mengetahui perasaan masing-masing, mereka sepakat untuk membangun hubungan sejak mereka di bangku SMK, sama seperti pasangan muda-mudi yang sedang jatuh

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

cinta awal hubungan mereka baik-baik saja, namun ketika menjelang tahun selanjutnya hubungan mereka diketahui bahwa pasangannya tersebut juga dekat dengan wanita lain. Konseli merasa kecewa dan takut namun karena konseli masih mencintai dan pasangannya mencoba untuk meyakinkan tentang kesungguhannya. Konseli juga yang masih berat untuk meninggalkanmya, akhirnya konseli memberikan kesempatan untuk pacarnya tersebut. Hingga sampai menikah saat ini. Dan setelah kejadian tersebut konseli sangat sulit untuk membuka kembali hatinya.

Selain wawancara dengan konseli konselor juga melakukan observasi secara mendadak untuk benar-benar melihat kondisi konseli dengan suami, ketika itu konselor sengaja untuk main ke rumah konseli tanpa bilang terlebih dahulu dengan konseli. Disana terlihat sekali mencoba menghindar dengan suami, dimana konseli tidak bisa bersikap biasa. Konseli juga berusaha menghindari kontak dengan suami baik pandangan maupun pembicaraan. Ketika saya bermin dengan anaknya dan ditemani konseli terlihat konseli sering melamun, ketika saya tanya, menurut konseli “mungkin karena masih kepikiran dengan masalah ini”, konselor berusaha terus mengajak bicara konseli tentang perkembangan Zafran dan mencoba membuat konseli tidak melamun 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

2) Data dari Adik ipar konseli

Hasil dari wawancara dengan adik ipar konseli bahwasanya menurut adiknya membenarkan bahwasanya kakaknya telah berselingkuh, namun adik ipar dari konseli ini meyakini bahwa perilaku kakaknya (suami konseli) sudah ada perubahan setelah kejadian tersebut, penyesalan juga diungkapkan oleh kakaknya, dan kakakanya sudah berusaha semaksimal mungkin untuk berusaha mengembalikan keadaan seperti biasanya yang berdasarkan bukti yang dia lihat, seperti kakaknya setiap pulang kerja selalu mampir ke rumahnya dulu memui ibunya dan pernah ditemui oleh adik iparnya bahwa kakaknya menangis menyesali hal pernah dia lakukan, adik ipar konseli juga melihat bahwa kakaknya setiap pulang kerja selalu membawa buah tangan untuk di bawa pulang ke rumah atau ke rumahnya sendiri, adik ipar konseli juga menjadi mediator komunikasi antara kakak dan kakak iparnya, dan adik ipar konseli merasakan bahwasanya kakaknya memang benar-benar menyesali perbuatannya kemarin dan berusaha semaksimal mungkin mengembalikan kondisi seperti awal dulu. Menurut adik ipar konseli, kakak iparnya suka melamun dan tidak banyak bicara seperti awal dulu.

digilib.uinsby.ac.id 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) Data dari suami konseli

Wawancara dengan suami konseli dilakukan ketika suami konseli ini sedang berada di rumah orang tuanya selepas dia bekerja, kebetulan saat itu saya sedang berada disana sedang cerita-cerita bersama Azah (adiknya), saya melakukan wawancara secara non sistematis, karena memang Aldo (suami konseli) ini merupakan tipe orang yang tidak begitu terbuka. Awalnya saya coba untuk iseng bertanya-tanya. Dari hasil wawancara di atas diketahui bahwa memang konseli ini memiliki karakter yang kurang bisa mengekspresikan perasaannya, dimana ketika marah atau ada masalah, istrinya lebih memilih diam, dan tidak menghiraukan jika diajak bicara, hal tersebut diuangkapkan oleh suaminya dan suaminya kadang merasa hal tersebut membuatnya tidak nyaman dan serba kebingungan. Ketika saya berusaha untuk mendapatkan informasi yang mengarah ke perselingkuhan yang dilakukan suami konseli tersebut langsung mengatakan bahwasanya dirinya akan pulang.

Dari keterangan beberapa informan seperti konseli, adik ipar konseli, dan suami konseli bahwasanya perilaku yang nampak pada diri konseli diantaranya :

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

Tabel 3.2

Perilaku kecemasan konseli

No	Indikator
1.	Sering melamun
2.	Takut kedepannya suaminya selingkuh
3.	Menghindari diri dari suaminya
4.	Bimbang dalam mengambil keputusan

b. Diagnosa

Setelah melakukan identifikasi masalah konseli, maka disini konselor menetapkan masalah utama yang dihadapi konseli yaitu;

1) Komunikasi yang kurang harmonis antara konseli dan suami.
2) Ketakutan konseli tentang belief konseli bahwa orang yang sudah pernah selingkuh akan selingkuh lagi.

c. Prognosis

Berdasarkan sumber data dan kesimpulan yang didapatkan dari kedua langkah sebelumnya, maka disinilah konselor menetapkan langkah dalam teknik emotif dan kognitif pada teori rasional emotif sehubungan dengan proses konseling yang dilakukan dalam upaya mengatasi kecemasan yang dihadapi membantu konseli serta merubah pola pikir konseli yang irrasional. Setelah konselor

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

menetapkan masalah konseli, langkah selanjutnya prognosa yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Dalam hal ini, setelah melihat permasalahan konseli beserta faktor-faktor yang mempengaruhinya, maka konselor berkesimpulan bahwa permasalahan sesuai apabila menggunakan teorinya Albert Ellis yaitu Terapi Rational Emotif, yang mana terapi ini lebih mengedepankan kepada pikiran-pikiran yang rasional untuk menyelesaikan semua masalah konseli yang pikirannya cenderung irrasional. Adapun langkah-langkah yang dilakukan konselor dalam melakukan bimbingan konseling dengan Terapi Rasional Emotif terbagi dalam empat tahap, yaitu sebagai berikut:

1) Konselor berusaha menunjukkan kepada konseli kesulitan yang dihadapi saat berhubungan dengan keyakinan irrasional, dan menunjukkan bagaimana konseli harus bersikap rasional dan mampu memisahkan keyakinan irrasional dengan rasional.
2) Setelah konseli menyadari gangguan pemikiran yang bersumber dari pemikiran irrasional, maka konselor menunjukkan pemikiran konseli yang irrasional, serta konseli berusaha mengubah kepada keyakinan menjadi rasional.
3) Konselor berusaha agar konseli menghindarkan diri dari ide-ide

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

irrasionalnya, dan konselor berusaha menghubungkan antara ide tersebut dengan proses penyalahan dan perusakan pemikiran dirinya.

4) Proses terakhir konseling adalah konselor berusaha menantang konseli untuk mengembangkan filosofis kehidupan yang rasional, dan menolak kehidupan yang irrasional dan fiktif.

Dalam tahap-tahap berikut konselor menggunakan teknik-teknik pada Terapi Rasional Emotif salah satunya yaitu teknik emotif dan teknik kognitif. Teknik-teknik emotif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah emosi konseli. Antara teknik yang sering digunakan ialah:

1) Teknik-Teknik Emotif

Assertive adaptive yaitu teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong, dan membiasakan konseli untuk secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan tingkah laku yang diinginkan.[66]

2) Teknik-teknik kognitif

a) *Home work assigments* yaitu teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, konseli diharapkan

[66] Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan*, hal.228

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

dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan Pelaksanaan home work assigment yang diberikan konselor dilaporkan oleh konseli dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor. Teknik ini dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap tanggung jawab, kepercayaan pada diri sendiri serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri konseli dan mengurangi ketergantungannya kepada konselor.

b) Teknik konfrontasi yaitu konselor menyerang ketidaklogikan berfikir konseli dan membawa konseli ke arah berfikir yang lebih logis. Dimana konfrontasi disini juga menyerang apa yang diyakini dan dipertahankan oleh konseli sebelumnya.

d. Treatment

Setelah Konselor menetapkan terapi yang sesuai dengan masalah konseli. Langkah selanjutnya adalah pelaksanaan bantuan seperti yang telah ditetapkan dalam langkah prognosa, yaitu Terapi Rational Emotif. Terapi ini lebih menitik beratkan pada berpikir, menilai, memutuskan, menganalisis, dan bertindak. Terapi Rational

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

Emotif dapat memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi cara berfikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irrasional menjadi rasioanal, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti: kecemasan yang di hadapi konseli. Adapun tahap-tahap yang dilakukan dalam proses treatmen adalah sebagai berikut ;

1) Konselor berusaha menunjukkan kepada konseli kesulitan yang dihadapi saat berhubungan dengan keyakinan irrasional, dan menunjukkan bagaimana konseli harus bersikap rasional dan mampu memisahkan keyakinan irrasional dengan rasional.

   Setelah melakukan wawancara dengan konseli dalam tahap pertama konseling ini. Dimana pada tahap ini konseli, menjelaskan bahwa meskipun perselingkuhan yang telah dilakukan suami terhitung satu tahun yang lalu tapi perasaan konseli masih takut jika suaminya akan berselingkuh lagi, karena kebanyakan orang yang telah berselingkuh akan cenderung berselingkuh lagi, konseli juga menjelaskan sebelumnya ada perjanjian yang telah disepakati oleh keduanya. Konseli juga menjelaskan bahwa hubungannya dengan suami tidak seharmonis dulu bahkan konseli sengaja menghindar dari suaminya ketika suaminya mencoba mendekati. Namun konseli juga sebenarnya bingung dengan perasaannya, dimana 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

juga kadang merasa tidak enak jika terus menghindar dari suaminya ketika suaminya mendekat yang ditakutkan konseli akan dijadikan suaminya alasan untuk selingkuh lagi, konseli sebenarnya juga ingin sekali komunikasi dengan suaminya membaik karena sesuai dengan kesepakatan dan kesempatan yang telah diberikan konseli, namun konseli juga masih teringat dengan perlakuan suaminya, maka dari itu konseli lebih memilih diam dan tak banyak bicara. Dengan pemikiran konseli yang seperti itu membuat konseli merasa takut dan ragu untuk memulai hubungan yang baru dengan suami.

Konselor kemudian menggunakan teknik emotif yaitu teknik latihan asertif. Pada latihan asertif digunakan untuk melatih konseli bisa bersikap tegas dan mampu mengekspresikan serta mengutarakan perasaannya sesuai yang diharapkan konseli. Dalam pelaksaanaannya, sebelumnya konselor mengeksplor lebih dalam perasaan konseli, dengan membayangkan disini ada suami dari konseli, apa yang menjadi unek-unek dan beban dari konseli yang sulit untuk diungkapkan konseli, setelah konseli mampu untuk mengutarakan apa yang menjadi keluhan dan beban konseli selama ini, selanjutnya konselor menggunakan teknik latihan asertif, latihan asertif disini konselor berusaha melatih konseli bagaimana jika berhadapan dengan perasaan konseli yang merasa tidak enak

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

jika terus-terusan menghindar dari suaminya, dan melatih konseli agar bisa mengungkapkan perasaan dan aapa yang ingin disampaikam kepada suaminya. (Proses treatmen dengan konseli pada tahap pertama sebagaimna terlampir)

Konseli juga berharap dan diusahakan agar tingkah laku seperti tersebut dipraktekkan oleh konseli dalam situasi-situasi nyata sehingga hal tersebut merupakan awal yang baik untuk konseli membina komunikasi yang baik.

Dalam tahap ini sesi konseling ini konselor juga menggunakan pendekatan bimbingan dan konseling Islam secara fisik dan batin dimana ketika konseli mengutarakan perasaan konseli sangat sedih sekali dan terbawa emosi, untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan konseli konseli menggunakan sentuhan tangan konseli karena hal dengan hal tersebut dapat meringankan secara fisik tetap juga dapat memberikan sugesti dan keyakinan awal, bahwa semua permasalahan yang dihadapi akan dapat terselesaikan. Konselor juga mengajak konseli untuk beristighfar ketika konseli beremosi dan sangat kesal ketika mengungkapkan perasaannya.

2) Setelah konseli menyadari gangguan pemikiran yang bersumber dari pemikiran irrasional, maka konselor menunjukkan pemikiran konseli yang irrasional, serta konseli berusaha mengubah kepada keyakinan menjadi rasional.

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

Pada tahap ini konselor untuk menyadarkan konseli tentang apa yang dipikirkan konseli tentang dirinya yang tidak pantas untuk dicintai dan tentang keyakinannya tersebut. Dalam tahap ini untuk membuat konseli menyadari tentang hal tersebut adalah dengan menggunakan teknik pekerjaan rumah, setelah konseli mampu untuk mengekspresikan perasaannya, dan komunikasi bukan menjadi masalah besar bagi konseli pada tahap kedua ini konselor memberikan pekerjaan rumah terhadap konseli yaitu dengan tugas rumah yang diberikan, konseli diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek pemikirannya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.

Dalam pekerjan rumah disini konselor ingin konseli terlibat secara langsung dengan pemikiran dan ketakutannya, dimana konselor membebaskan apapun kegiatan tersebut yang ditugaskan kepada konseli, namun konselor juga menginginkan bukan hanya kegitan biasa saja namun juga yang berkaitan dengan nilai-nilai keagamaan. Dimana nantinya hasil dari pekerjaan rumah ini kan dilaporkan kepada konselor pada tahap selanjutnya.

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

Sebelumnya konseli juga masih ragu untuk memulai kembali dan mengawalinya, dan baginya bukan hal yang mudah untuk dilakukan, dan merupakan tatangan yang besar bagi konsel, namun disini konselor berusaha membantu konseli untuk tetap yakin bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya, dan untuk perubahan itu harus dimulai pada diri kita masing-masing.

" Allah tidak membebankan seseorang melainka sesesai dengan kesanggupannya" (QS. Al Baqarah: 286)

3) Konselor berusaha agar konseli menghindarkan diri dari ide-ide irrasionalnya, dan konselor berusaha menghubungkan antara ide tersebut dengan proses penyalahan dan perusakan pemikiran dirinya.

Pada tahap ini konselor mengevaluasi terkait dengan pekerjaan rumah yang telah dilakukan oleh konseli, konselor menjelaskan bahwasanya pada tugas yang sebelumnya diberikan, konselor menginginkan konseli terlibat secara langsung kegiatannya dengan suami konseli, pada tahap ini konselor juga lebih banyak mengeksplor perasaan-perasaan konseli terkait dengan pekerjaan rumah yang telah dilakukan. Konseli menjelaskan terkait dengan pekerjaan rumah yaitu mengajak suaminya untuk nonton film di bioskop berdua, kebetulan konseli mengakui bahwa hobi mereka yaitu sama

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

nonton film dari dulu pacaran. Tidak hanya menonton film saja mereka juga menghabiskan waktu bertiga bersama-sama.

Konseli juga menceritakan bagaimana keadaan dan perasaan konseli ketika konseli saat itu, bahwasanya konseli awalnya merasa canggung dengan suaminya namun dengan berjalannya waktu dan suasana didalam bioskop keadaan yang awalnya canggung terasa berbeda, konseli menyadari dan merasakan ada kehangatan yang dirasakan olehnya. Saat menghabiskan bertiga bersama anaknya, dan ketika konseli menceritakan tentang pengalamannya dengan suami ketika suaminya mengajak sholat berjamaah bersama. Konseli merasakan sesuatu yang sudah lama tidak dirasakannya saat awal-awal menikah dulu, konseli mengatakan bawasanya ketika melakukan sholat berjamaah bersama juga konseli sangat bahagia sekali, hati konseli merasa lebih tenang, pemikiran konseli yang sebelumnya tentang suaminya seakan tidak ada dan terasa tenang. Disini konselor mengonfontasi dengan pemikiran konseli sebelumnya yang meyakini hal tersebut, dan menghubungkan dengan kondisi awal konseli yang berbanding terbalik dengan hal yang baru saja diungkapkan oleh konseli. Hal ini digunakan konselor untuk menyerang ketidaklogikan berfikir konseli dan membawa konseli ke arah berfikir 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

lebih logis. (Proses treatmen dengan konseli pada tahap ketiga sebagaimana terlampir).

4) Proses terakhir konseling adalah konselor berusaha menantang konseli untuk mengembangkan filosofis kehidupan yang rasional, dan menolak kehidupan yang irrasional dan fiktif.

Pada tahap terakhir ini konselor ingin mengembangkan fillosofis hidup apa yang konseli inginkan kedepannya setelah beberapa tahap yang dilakukan oleh konseli, apa yang dirasakan oleh konseli selama proses konseling tersebut dan bagaimana konseli berusaha untuk menghapus tentang keyakinannya tersebut dengan menyadarkan kembali tentang kesepakatan yang telah dibuat sebelumnya secara tegas oleh konseli bahwa ketika suami mengulangi perbuatannya lagi maka ada konsekuensi yang telah disepakati oleh keduanya dimana dengan keputuan tersebut, konseli dan suami diharapkan mampu untuk menggunakan kesempatan serta mengoptimalkan yang terbaik kedepannya, tanpa harus merasa cemas tentang ketakutannya menjalaninya. Pada tahap ini konselor menantang konseli untuk membuat target apa dan keinginan apa yang harus dicapai oleh konseli setelah melakukan proses konseling. (Proses treatmen dengan konseli pada tahap keempat sebagaimna terlampir).

digilib.uinsby.ac.id 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. *Follow Up*

Follow Up merupakan tahapan untuk menilai dan mengetahui sampai sejauh manakah tahapan yang telah dilakukan dalam mencapai hasil proses konseling. Dalam pelaksanaan tahap *follow up* ini, konselor mewawancarai konseli tentang bagaiamana hasil setelah melakukan proses konseling sebelumnya. Konseli menjelaskan bahwasanya hubungan dengan suaminya semakin membaik, konseli juga sering sekarang untuk sholat berjamaah bersama ketika suami berada di rumah dan ketika waktu kerja libur. Konseli merasakan perbedaan ketika sebelum melakukan proses konseling dan sesudah melakukan proses konseling, hatinya lebih tenang dari pada sebelumnya, ketakutan yang dia rasakan sebelumnya juga sedikit mulai mereda.

Konseli juga mulai berusaha untuk bagaimana tetap berfikir positif dan mulai menghilangkan tentang pemikirannya sebelumnya agar kondisi keluarga kecilnya sekarang tetap baik-baik saja. Masalah saudaranya yang selalu mengatakan tentang suaminya yang akan selingkuh lagi hal tersebut sudah tidak terlalu difikrkan oleh konseli, baginya ketika suami melakukan hal tersebut, sudah ada konsekuensi tersendiri karena kesepakatan yang telah dibuat, karena dengan berfikir seperti itu lebih menenangkan. Konseli juga menjelaskan sekarang bahwa sudah tidak terlalu banyak memikirkan

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

hal tersebut karena dengan kesibukan konseli sekarang yang jualan *olshop.*

2. Deskripsi Hasil Akhir Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif (RET) untuk Menangani Kecemasan seorang Istri akibat Suami Selingkuh di Desa Manaruwi Bangil

Setelah melakukan proses konseling untuk menangani kecemasan seorang istri akibat suami selingkuh dengan 4 tahap pada sebelumya, maka hasil dari konseling dapat diketahui dengan adanya perubahan-perubahan dalam diri konseli meskipun perubahan yang terjadi secara bertahap pada diri konseli. Perubahan secara bertahap disini, konseli belum sepenuhnya bisa menghapus pemikiran sebelumnya, namun konseli sudah menunjukkan perubahan yang lebih baik daripada sebelumnya. Menurut konseli untuk benar-benar melupakan perlakuan suami memang bukan hal yang mudah untuk konseli, namun konseli juga tidak akan mengingat terus tentang kejadian tersebut dan berhenti menghubungkan pemikiran konseli dengan sesuatu hal yang akan datang kedepannya, maka dari itu konseli hanya perlu waktu dan untuk terbiasa dengan memulai hal baru yang sekarang.

Berdasarkan hasil pengamatan secara langsung serta wawancara yang dilakukan dengan konseli dan informasi yang didapatkan dari adik ipar konseli (adik dari suami 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

bahwasanya ada perubahan pada diri konseli yang lebih positif dibandingkan dengan sebelumnya. Konseli yang sebelumnya sering melamun karena selalu memikirkan tentang perselingkuhan suami, konseli juga merasa takut sesuatu yang buruk terjadi kedepannya dimana hal ini karena keyakinan konseli yang meyakini bahwa orang yang selingkuh akan berselingkuh lagi kedepannya sehingga konseli merasa khawatir tentang kedepannya, sikap konseli yang menghindar akibat dari konseli yang masih sulit membuka hati dan menerima suaminya karena takut suaminya tidak benar-benar berubah. Hingga konseli bimbang dalam mengambil keputusam karena perasaannya yang takut dan cemas, sekarang sudah mengalami perubahan yang lebih baik dan positif dibandingkn dengan sebelumnya.

Kondisi konseli sekarang juga sudah nampak lebih tenang dan hubungan dengan suami bertahap membaik, komunikasi diantara mereka juga mulai membaik, konseli yang awalnya masih ragu untuk mengawali pembicaraan atau memperbaiki hubungan dengan suaminya kini mulai membuka hati, konseli juga berusaha untuk benar-benar menghapus perasaaan dan pemikiran yang selama ini konseli yakini, karena konseli sekarang menyadari bahwa dengan menyimpan perasaan dan pemikiran tersebut yang membuatnya ketakutan sendiri dan merasa cemas, yang diinginkan konseli saat ini yaitu ingin bebas dari perasaan tersebut, menurut konseli 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

kesempatan terakhir yang telah diberikan kepada suaminya tersebut sudah konsekuensi yanag bukan main-main jika diulangi kembali. Meskipun konseli masih belum percaya sepenuhnya kepada suaminya, namun konseli berusaha membuka hatinya untuk yakin dan percaya dengan suaminya. Adik ipar konseli juga menjelaskan bahwa akhir-akhir ini kakak iparnya juga sering kerumah bersama dengan kakaknya dan keponakannya pada akhir pekan, yang sebelumnya setelah kejadian tersebut hanya kakaknya saja yang biasanya ke rumah bahkan kakak iparnya tersebut hanya sebulan sekali ke rumah kadang juga dijemput olehnya (adik ipar konseli). Menurut adik ipar konseli juga menjelaskan bahwa sekarang, jarang melihat kakak iparnya tersebut melamun, mungkin karena kakaknya sekarang lebih fokus untuk mengalokasikan waktunya yang luang yang untuk yang menjadi olshop dan member sophie dan tupperware.

digilib.uinsby.ac.id 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

A. Analisis Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif (RET) untuk Menangani Kecemasan seorang Istri akibat Suami Selingkuh di Desa Manaruwi Bangil

Proses analisis data dalam proses konseling ini, konselor menggunakan analisis deskriptif komparatif yaitu membandingkan data tentang Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif (RET) untuk Menangani Kecemasan seorang Istri akibat Suami Selingkuh, berdasarkan teori dengan praktek di lapangan. Dalam metode analisis data ini, konselor akan menjabarkan setiap proses konseling beserta data empiris yang diperoleh dari lapangan. Analisis proses pelaksanaan bimbingan dan konseling islam menggunakan terapi rasional emotif yaitu;

Tabel 4.1

Perbandingan data teori dan data lapangan

No	Data Teori	Data Lapangan
1.	**Identifikasi Masalah :** langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berfungsi untuk mengetahui masalah serta gejala-gejala yang nampak pada diri konseli.	Pada tahap ini konselor melakukan penggalian data dan informasi tentang konseli. Data diperoleh dari hasil wawancara dan obervasi yang dilakukan selama kurang lebih 2 minggu, data tersebut diperoleh dari hasil wawancara dengan adik ipar konseli, suami konseli, 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

		konseli sendiri. Menurut adik ipar konseli menjelaskan perilaku kakak iparnya bahwa yang sering melamu "Kakak saya sekarang lebih sering melamun dan menyendiri, bahkan tidak banyak bicara". Ketika wawancara dengan konseli, konseli juga menjelaskan bahwa konseli masih takut kedepannya suaminya akan selingkuh lagi "sebenarnya suami saya selalu berusaha untuk meyakinkan saya,tapi saya masih takut dan belum bisa sepenuhnya percaya. Saya takut suami saya berbohong lagi seperti kemaren dan selingkuh lagi". serta kebingugan yang konseli rasakan harus mengambi langkah apa "Saya tidak tahu, saya bingung, sebenarnya saya menyadari ada usaha yang dilakukan oleh suami saya tapi saya tidak tahu harus bagaimana." Konselor juga saat itu melakukan observasi langsung ke rumah konseli secara mendadak tanpa komunikasi yang kebetulan ada suami konseli berada di rumah,konselor disini sengaja ingin mengetahui kondisi konseli dan suami. Disana konselor merasakan sendiri bagaimana kondisi di 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

		tersebut terasa hening, dimana tidak banyak komunikasi diantara konseli dan suami, konseli sendiri juga telihat menghindari dan membatasi diri dengan suami, tidak banyak bicara antara mereka berdua.
2.	**Diagnosa :** langkah dalam menetapkan masalah yang dialami oleh konseli.	Pada tahap ini, konselor menyimpulkan permasalahan yang didapat dari hasil pelaksanaan proses identifikasi masalah yaitu; 1. Komunikasi yang kurang harmonis antara konseli dan suami. 2. Ketakutan konseli tentang belief konseli bahwa orang yang sudah pernah selingkuh akan selingkuh lagi.
3.	**Prognosa** langkah dalam menetapkan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan permasalahan konseli yaitu ; 1. Teknik Emotif, yaitu menggunakan *assertive adaptif* 2. Teknik Kognitif, yaitu menggunakan *Home work assigments* dan konfrontasi	Dalam hal ini, setelah melihat permasalahan konseli beserta faktor-faktor yang mempengaruhinya, maka konselor berkesimpulan bahwa permasalahan ini sangat cocok apabila menggunakan Terapi Rasional Emotif, yang mana terapi ini lebih mengedepankan kepada pikiran-pikiran yang rasional untuk menyelesaikan semua masalah konseli yang pikirannya cenderung irrasional dan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan, serta

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

		pandangan konseli yang irrasional (negatif) menjadi rasional (positif). Sesuai dengan permasalahan konseli juga konselor menetapka langkah-langkah yang sesuai dengan tahap-tahap terapi rasional emotif dengan menggunakan teknik emotif dan teknik kognitif.
4.	**Treatmen :** Proses pemberian bantuan terhadap konseli berdasarkan prognosis.	Pada tahap ini konselor menggunakan 4 tahap yang yaitu ; 1. Tahap pertama disini yaitu konselor berusaha menunjukkan kesulitan yang dihadapi saat berhubungan dengan keyakinan irrasional, dalam hal ini konselor melakukan wawancara dengan konseli, setelah diketahui dari hasil wawancara tersebut, konseli sebenarnya menyadari bahwa dengan konseli yang selalu selalu berpatok dengan pemikiran dan keyakinannya tersebut, dan konseli yang selalu menghindar dan membatasi diri dengan sehingga berdampak pada komunikasi antara konseli dengan suami "Sejak kejadian itu saya memilih diam mbak tidak banyak bicara, dan tidak berharap lebih yang saya takut ketika saya berharap lebih ternyata

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

		kedepannya suami saya selingkuh lagi". Konseli juga mengakui bahwa dirinya masih bimbang dengan perasaannya "Iyah, saya juga kadang bingung dengan perasaan saya, dimana untuk melatih dan membiasakan konseli serta memberanikan diri konseli konselor menggunakan teknik latihan asertif. Dalam tahap ini sebelumnya konselor mengeksplorasi perasaan konseli agar konseli mampu mengungkapkan apa yang menjadi beban dalam hati dan fikiran konseli, konselor berusaha melatih konseli bagaimana jika berhadapan dengan perasaan konseli yang merasa tidak enak jika terus-terusan menghindar dari suaminya, dan melatih konseli agar bisa mengungkapkan perasaan dan aapa yang ingin disampaikam kepada suaminya konseli dengan bag imana konseli ketika di awal merasa ragu namun ketika masuk ditengah, dan beberapa kali latihan konseli sangat emosioanal sekali. 2. Tahap kedua yaitu konselor menunjukkan pemikiran konseli yang irrasional, serta 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

		berusaha mengubah keyakinan menjadi rasional. Dalam tahap ini konselor menggunakan teknik pekerjaan rumah , dimana setelah konseli melakukan latihan asertif pada tahap sebelumnya, konselor juga ingin konseli mempraktekan hal tersebut ketika di rumah dengan suaminya, agar untuk masuk ke tahap kedua ini tidak terlalu mengalami kesulitan. Konseli sendiri juga menjelaskan bahwa sudah mulai membicarakan dengan suaminya "Alhamdulillah mbak, saya sudah membicarakan dengan suami saya, memang awalnya saya bingung untuk mengatakannya, namun setelah saya pikir kembali akhirnya saya bicarakan hal tersebut kepada suami saya, saat suami saya mendekati saya". Langkah selanjutnya yaitu pekerjaan rumah disini konselor secara langsung ingin konselor terlibat secara langsung dengan pemikiran dan ketakutannya secara langsung, dimana konselor membebaskan apapun kegiatan tersebut yang ditugaskan kepada konseli, namun konselor juga menginginkan bukan hanya kegitan biasa saja namun 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

		yang berkaitan dengan nilai-nilai keagamaan. Konseli sebelumnya bingung untuk kegiatan apa yang harus dilakukan karena konseli agak sedikit malu dan takut untuk memulai, disini konselor berusaha meyakinkan konseli, konseli masih berfikir lama dan kebingungan, kemudian konseli menjelaskan terkait dengan kegiatan apa konseli minta waktu untuk memikirkannya. 3. Tahap ketiga disini yaitu konselor berusaha agar konseli menghindari diri dari ide-ide irrasionalnya, dan konselor berusaha menghubungkan antara ide tersebut dengan proses penyalahan dan perusakan pemikiran dirinya, dalam hal ini konselor mengevaluasi tentang pekerjaan rumah yang telah diberikan oleh konselor selama 2-3 minggu yang sebelumnya konseli mengonfirmasi terkait dengan pekerjaan rumah *via whatsaap*, konseli menceritakan terkait dengan pekerjaan rumah, konseli awalnya memang malu dan takut namun karena *fit back* yang baik dari suami sehingga konseli sedikit mencoba bersikap biasa, namun setelah

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

		minggu kedua suasana dalam hatinya sedikit berubah, konseli mulai biasa dan tidak lagi takut dan malu, konseli juga menjelaskan “Ya saya merasa suami saya memang ada usaha untuk benar-benar berubah saya bisa merasakan itu mbak”, begitu juga saat sholat berjamaah pula konseli merasa ketenangan dan kehangatan yang sudah lama tidak dirasakan oleh konseli. Disini konselor mengonfrontasi konseli dengan pernyataan awal konseli sebelumnya, konseli tiba-tiba terdiam “Itu kan pemikiran saya sebelum saya merasakan sendiri sekarang mbak. Mungkin karena saya kemarin terlalu menarik diri sehingga saya sama sekali tidak memberikan kesempatan untuk suami saya menunjukkan dan membuktikan, ditambah kegiatan saya yang hanya di rumah cuma sebagai ibu rumah tangga, jadi selesai mengerjakan tugas-tugas rumah dan mengurus buah hati ya saya tidak ada kegiatan lagi, apalagi kalau si kecil tidur, jadi diem sendiri di rumah dan keingat masalah itu,”. konseli juga menjelaskan bahwa

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

		mulai sekarang akan mempertimbangkan lagi terkait dengan keputusannya yang tlah disepekati oleh suami dan kedua belah pihak keluarga. 4. Pada tahap yang keempat yaitu konselor berusaha menantang konseli untuk mengembangkan filosofis kehidupan yang rasional, pada tahap ini konselor ingin mengetahui kedepannya apa yang diharapkan oleh konseli setelah melakukan beberapa tahap sebelumnya, konseli menjelaskan bahwa fokus utama dalam hal ini adalah bagaimana hubungan konseli dan suami membaik, dengan kesepakatan yang telah dibuat oleh konseli diawal dan disepakati oleh suaminya "ketika saya mulai ragu atau bagaimana, saya selalu ingat dengan keputusan yang saya ambil bersama suami, Saya juga berharap suami saya benar-benar memanfaatkan kesempatan ini dengan baik karena saya tidak main-main dengan hal tersebut". Konseli juga ingin memiliki kesibukan yang memang yang juga bisa menjaga dan memantau perkembangan

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

		anaknya yaitu dengan jualan olshop "Iyah saya juga berharap kedepannya usaha saya berjalan terus sehingga saya tidak akan memiliki waktu untuk memikirkan hal yang membuat saya semakin berfikir yang tidak-tidak".
5.	**Follow Up**	Pada tahap ini konselor melakukan wawancara dengan konseli. Konseli merasa bahwa komunikasi dengan suaminya semakin membaik, "saya dan suami mulai sering sharing-sharing bersama dan bercerita bersama, bahkan hampir setiap weekend menghabiskan waktu bertiga ketika suami saya berada di rumah", konseli juga menjelaskan bahwa dirinya akan berusaha untuk tetap berfikir positif mengingat terkait dengan keputusan yang telah dibuat dan disepakati oleh keduanya. Selain itu konselor juga melakukan wawancara dengan adik ipar konseli, menurut adik ipar konseli memang ada perubahan dari perilaku kakak iparnya dibandingakan sebelumnya, "kakak ipar saya memang setelah kejadian tersebut jarang sekali ke rumah bersama dengan kakaknya, sekarang setiap weekend selalu

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

		menyempatkan ke rumah", adik ipar konseli juga merasa berbeda dengan sikap kakak iparnya yang awalanya kakak iparnya tidak banyak bicara sekarang justru banyak bercanda. Selain itu konselor juga melakukan observasi langsung untuk melihat perubahan yang terjadi pada konseli. Konselor juga memantau via story WhatApp konseli, dimana sebelumnya konseli jarang sekali upload foto kebersamaan sekarang ini sering upload foto bersama-sama. Selain itu konseli sekarang juga mulai berjualan olshop seperti tupperware, shopie martin, dan lainnya.

Berdasarkan uraian tabel diatas dapat disimpulkan dari identifikasi masalah yaitu konseli mengalami kecemasan akibat suami yang telah selingkuh, dimana konseli ini masih takut untuk percaya kepada suaminya kembali tentang hubungannya, meskipun perselingkuhan yang dilakukan oleh suami hampir setahun yang lalu dan telah ada perubahan pada suaminya berdasarkan observasi dan wawancara dari informan ,dan konseli sendiri menyadari bahwa memang sudah ada usaha dari suaminya tersebut, dan telah ada keputusan yang telah diambil oleh konseli yaitu menerima kembali suaminya, karena konseli meyakini bahwa orang yang telah selingkuh akan berselingkuh lagi sehingga konseli merasa takut untuk kembali lagi untuk

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

mempercayai dan membuka hati untuk suaminya. Hubungan komunikasi diantara keduanya juga tidak terjalin harmonis, dimana konseli dan suami jarang sekali berbicara jika tidak ada kepentingan. Sehari-hari konseli juga menjaga jarak dengan suaminya bahkan sikap konseli yang terkesan menghindari suaminya, namun sebenarnya konseli juga

Dalam pelaksanaan bimbingan dan Islam dengan *Rasional Emotif Therapy*, yang bertujuan untuk menghilangkan segala pikiran-pikiran yang irrasional yang telah diyakini oleh konseli dan sikap konseli. Adapun tahapan yang digunakan yaitu ada empat, sehingga pada pemberian *treatment* tersebut, konselor berfokus pada merubah pikiran dan perilaku irrasionalnya menjadi rasional dengan menggunakan teknik emotif dan kognitif.

Jadi, berdasarkan perbandingan antara data teori dengan data dilapangan pada saat proses bimbingan konseling, diperoleh kesesuaian dan persamaan yang mengarah pada proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan menggunakan Terapi Rasional Emotif yang efektif, sehingga terapi ini berfungsi dalam memberikan treatment yang terkait dengan permasalahan yang dihadapi konseli.

B. Analisis Hasil Akhir Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif (RET) untuk Menangani Kecemasan seorang Istri akibat Suami Selingkuh di Desa Manaruwi Bangil

Dalam melakukan analisis data untuk mengetahui hasil akhir dari terapi yang dilakukan, konselor menyajikan data yang telah diperoleh berdasarkan pengamatan dan wawancara yang telah dilakukan oleh konselor

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

terhadap konseli dan melakukan wawancara kepada semua informan, untuk mengetahui perkembangan konseli setelah proses konseling, bahwasanya menyebutkan sudah ada perubahan yang signifikan pada diri konseli itu. Maka akan dipaparkanlah tabel yang menjelaskan kondisi konseli sesudah dan sebelum dilaksanakan proses konseling. Gejala-gejala tersebut dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4.2

Tabel perbandingan kondisi konseli sebelum dan sesudah konseling

No	Kondisi Konseli	sebelum konseling			sesudah konseling		
		A	B	C	A	B	C
1.	Sering melamun	√					√
2.	Takut dan khawatir sesuatu buruk akan terjadi kedepannya	√				√	
3.	Menarik diri dan lebih suka menyendiri	√				√	
4.	Bimbang dalam mengambil keputusan	√					√

Keterangan :

A : Sering

B : Kadang-kadang

C : Tidak Pernah

Dari hasil proses konseling menggunakan terapi rasional emotif dengan melakukan empat tahap sebelumnya, dimana perubahan pada 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

gejala yang nampak pada diri konseli yang sesuai dengan data teoritis dan lapangan yang dialami oleh konseli diantaranya, sering melamun, takut kedepannya suaminya kan selingkuh lagi, menarik diri yaitu menghindar dari suaminya, serta bimbang dalam mengambil keputusan, yang telah dipaparkan pada tabel diatas, bahwa ada perubahan-perubahan yang lebih positif dibandingkan dengan sebelumnya.

Konseli sendiri sekarang lebih fokus untuk selalu berusaha berfikir positif dengan mempertimbangkan dan memikir kembali terkait dengan keputusan yang diambil dan disepakati oleh konseli maupun suami, dimana hal tersebut bukanlah hal yang main-main, karena konseli sendiri menyadari dengan meyakini keputusannya tersebut hati konseli lebih tenang dan rasa ketakutan jika suaminya akan mengulangi kesalahannya lagi mulai mereda, konseli juga sudah tidak ragu lagi untuk benar-benar membuka hati untuk suaminya, karena sesuai dengan pernyataan konseli yang menyatakan bahwa "Saya tentu ingin sekali hubungan saya dan suami saya semakin membaik" dimana sebelumnya konseli sampai membatasi diri dan komunikasi dengan suaminya menjadi tidak harmonis, karena tidak yakin dengan suaminya yang benar-benar berubah. Menurut Ellis, emosi-emosi adalah produk pemikiran manusia, jika kita berfikir buruk tentang sesuatu, maka kita pun akan merasakan sesuatu itu sebagai hal yang buruk. Ellis juga menyatakan bahwa "gangguan emosi pada dasarnya terdiri atas kalimat-kalimat atau arti-arti yang keliru, tidak logis, dan tidak bisa disahihkan, yang diyakini secra

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

dogmatis dan tanpa kritik, dan terhadapnya, orang terganggu beremosi atau bertindak sampai ia sendiri kalah". [67]

Dengan proses konseling sebelumnya konseli memang awalnya ragu untuk memulai namun karena ada keinginan dan niat dalam hati konseli untuk membuka hati kepada suaminya meskipun diliputi dengan perasaan sedikit takut dan khawatir, sehingga proses konseling tersebut tetap berjalan sesuai dengan yang diharapkan konselor. Perubahan perilaku yang sebelumnya konseli sering melamun sekarang sudah jarang sekali berdasarkan hasil observasi yang dilakukan konselor ketika konseli berda di rumah mertuanya, dan ketika konselor sedang berkunjung ke rumah konseli. Perasaan takut dan khawatir yang sebelumnya konseli yakini orang yang selingkuh akan selingkuh lagi, dan pemikiran konseli yang sebelumnya dirinya tidak pantas dicintai, sekarang konseli lebih mengingat kembali tentang keputusannya yang sudah disepakati bersama suami, sehingga membuat perasaan konseli lebih tenang dan mengingat kembali kebersamaan yang telah mereka lakukan akhir-akhir ini. Komunikasi diantara mereka juga mulai membaik daripada sebelumnya, hal tersebut konselor amati ketika konseli dan suami berada dirumah mertua yang kebetulan konselor sedang berada disana, dimana antara suami dan konseli saat itu saling bercanda satu sama lain, selain itu melihat dari *story whatsApp* konseli banyak sekali perubahan dimana sebelum-sebelumnya konseli jarang sekali posting foto kebersamaan bersama suami, yang sebelumnya konseli hanya sering posting

[67] Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), hal 240

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

tentang perkembangan anaknya selain itu konseli memiliki kesibukan sekarang dengan menjadi member dari tupperware, shopie martin dan onlineshop yang hal itu dirasa konseli bisa membuat kekosongan yang selama ini konseli lakukan dengan memikirkan masalah konseli . Dengan melihat perubahan yang ditujukkan oleh konseli dengan penerapan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif dalam menangani kecemasan yang dihadapi konseli maka target konselor yang diharapkan tercapai.

digilib.uinsby.ac.id 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

Adapun kesimpulan dari hasil penelitian bimbingan dan konseling Islam dengan terapi rasional emotif (RET) untuk menangani kecemasan seorang istri akibat suami selingkuh di Desa Manaruwi Bangil berikut ;

1. Proses bimbingan dan konseling Islam dengan terapi rasional emotif (RET) untuk menangani kecemasan seorang istri akibat suami selingkuh di Desa Manaruwi Bangil berikut terdapat lima langkah dalam proses konseling yang telah dilakukan oleh konselor yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment,* dan *follow up.* Dalam Penerapan Terapi Rasional Emotif disini konselor menggnunakan 4 tahap yang sesuai dengan prosedur yaitu ;
   a. Konselor berusaha menunjukkan kepada konseli kesulitan yang dihadapi saat berhubungan dengan keyakinan irrasional, dan menunjukkan bagaimana konseli harus bersikap rasional dan mampu memisahkan keyakinan irrasional dengan rasional.
   b. Setelah konseli menyadari gangguan pemikiran yang bersumber dari pemikiran irrasional, maka konselor menunjukkan pemikiran konseli yang irrasional, serta konseli berusaha mengubah kepada keyakinan menjadi rasional.
   c. Konselor berusaha agar konseli menghindarkan diri dari ide-ide irrasionalnya, dan konselor berusaha menghubungkan antara ide tersebut dengan proses penyalahan dan perusakan pemikiran dirinya.

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

d. Proses terakhir konseling adalah konselor berusaha menantang konseli untuk mengembangkan filosofis kehidupan yang rasional, dan menolak kehidupan yang irrasional dan fiktif.

Dimana dalam tahap tersebut konseli menggunakan perpaduan teknik-teknik emotif dan kognitif pada terapi rasional emotif. Teknik emotif disini digunakan untuk mengubah emosi konseli, dan teknik kognitif disini untuk mengubah cara berfikir konseli.

2. Hasil bimbingan dan konseling Islam dengan terapi rasional emotif (RET) untuk menangani kecemasan seorang istri akibat suami selingkuh di Desa Manaruwi Bangil.

Perubahan diri konseli terlihat dari konseli, gejala-gejala yang nampak pada diri konseli sebelumnya dimana sudah ada perubahan yang lebih positif dibandingkan dengan sebelumnya, kesulitan-kesulitan yang dihadapi konseli saat meyakini pemikirannya kemarin sudah tidak lagi, sekarang sudah tidak lagi menjaga jarak dengan suaminya, komunikasi diantara juga semakin membaik, konseli sekarang juga lebih sering memposting kebersamaan yang mereka lakukan. Konseli juga menjelaskan bahwa saat ini konseli sudah membiasakan dirinya untuk berusaha menghapus keyakinan yang sebelum diyakini konseli dengan mengingat tentang keputusannya yang telah disepakati bersama, selain itu konseli juga mempertimbangkan perkembangan anaknya kedepannya, dan apa yang konseli rasakan akhir-akhir ini bersama suami. Konseli juga belajar untuk instropeksi diri tentang permasalahan kemarin.

digilib.uinsby.ac.id 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. Saran

1. Bagi Konselor

Diharapkan konselor mampu mengambil pelajaran yang sangat berharga ini untuk kedepannya, agar selalu berhati-hati dan saling instropeksi diri satu sama lain, serta berusaha menjaga hubungan tetap harmonis, dan memahami bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluar dengan selalu berfikir positif dan yakin kepada Allah Swt bahwa ada hikmah dari setiap apa yang terjadi.

2. Bagi Konseli

Konseli diharapkan tetap konsisten dengan pemikirannya yang sekarang karena konseli sendiri sudah menyadari bahwa keputusan yang diambil memang bukan keputusan yang main-main sehingga bisa mengurangi ketakutan dan kecemasan yang sebelumnya konseli rasakan, dan saling instropeksi diri satu sama lain serta komunikasi yang baik adalah kunci dari sebuah hubungan.

digilib.uinsby.ac.id 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

Ainur Rahim Faqih. 2001. *Bimbingan Konseling dalam Islam.* Yogyakarta: UII PRESS

Anas Salahuddin. 2010. *Bimbingan & Konseling.* Bandung: Pustaka Setia

Aswadi. 2009. *Iydah Dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam.* Surabaya : Dakwah Digital Press

Beverly Greene,Jeffrey S & Spencer. 2003. *Psikologi Abnormal*' Jakarta: Erlangga

Burhan Bungin. *metode penelitian sosial: format-format kuantitatif dan kualikatif,* Surabaya: Univ Airlangga

Cinthyadevi, R. *Proses Pengambilan Keputusan untuk Mempertahankan Pernikahan pada Isteri setelah Perselingkuhan Suami.* Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta

Dadang Hawari. 2007. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Gaya Baru

Data Potensi Kelurahan/Desa Kecamatan Bangil

Deni Sutan Bahtiar. 2012. *Ladang Pahala Cinta Berumah Tangga Menuai Berkah.* Jakarta: Amzah, Departemen Agama RI. 2002. *Mushaf Al-Qur'an Terjemah.* Jakarta: Al-Huda Kelompok Gema Insani

Gerald Corey. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi.* Bandung: Refika Aditama

Ginanjar, A. S. *Proses Healing pada Istri yang Mengalami Perselingkuhan Suami. Makara, Sosial Humaniora*. Juli, 13 (1): 66-76

Hamdani Bakran Adz Dzaky. 2001. *Psikoterapi Konseling Islam.* Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru

Haris Herdiansyah. 2011. *MetodelogiPenelitian Kualikatif.* Jakarta: Salemba Humanika

Imam Sayuti Farid. 1997. *Pokok-pokok Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Tekhnik Dakwah*. Surabaya : Bagian Penerbitan Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel

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

Ivi Marie Blackburn & Kate M. Davidson. *Terapi Kognitif untuk Depresi dan Kecemasan Suatu Petunjuk Bagi Praktisi*. Alih Bahasa: Rusda Koto Sutadi. Semarang: IKIP Semarang Press

Jeffrey S. Nevid, dkk. *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1*. Jakarta: Erlangga

Lexy J. Moleong. 2005. *Metode Penelitian Kualitatif (edisi revisi).* Bandung: Remaja Rosdakarya

M. Nur Ghufron & Rini Risnawita. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media

Muhammad Surya. 2003. *Teori-teori Konseling*. Bandung :Pustaka Bani Quraisy

Namora Lumongga Lubis. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktek.* Jakarta: Kencana

Nofrans Eka & Triantoro. 2009. *Managemen Emosi.* Jakarta : Sinar Grafika Offset

Rochman Natawidjaya. 2009. *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan.* Bandung: Rizqi Press

Satiadarma, M. P. *Menyikapi Perselingkuhan*. Jakarta: Pustaka Populer Obor

Satori, Djam'an dan Aan Komariah. 2009. *Metodelogi Penelitian Kualitatif.* Bandung: Alfabeta

Sofyan S. Willis. 2009. *Konseling Keluarga.* Bandung: Alfabeta

Suciptawati, N. & Susilawati, M. 2005. Faktor-faktor Penyebab Perselingkuhan Serta Tindak Lanjut Mengatasinya. *Ejournal*. Januari, 4 (1)

Stuart, G.W. dan Sundeen, S.J. 1998. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.* Bandung: Alfabeta

Syamsu Yusuf. 2005. *Landasan Bimbingan dan konseling islam.* Bandung: Rosdakarya

Tatik Mukhoyyaroh. 2014. *Psikologi Keluarga.* Surabaya: Sunan Ampel Press

Thohari Musnamar. 1992. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan konseling islam.* Yogyakarta: UII Press

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

Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra. *Manajemen Emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimanamengelola emosi positif dalam hidup Anda.* Jakarta: Bumi Aksara

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