

**BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI
REALITAS DALAM MENGURANGI GANGGUAN
KEPRIBADIAN MAHASISWI DI FAKULTAS DAKWAH DAN
KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN
AMPEL SURABAYA**

SKRIPSI

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



Oleh :

Aqiel Ajiz Alfaris

NIM. B03215005

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

**PERNYATAAN
KEASLIAN KARYA PENULISAN SKRIPSI**

Bismillahirrahmanirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Aqiel Ajiz Alfaris
NIM : B03215005
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Alamat : Jl. Sukasari, RT. 011/ RW. 004, Harapan Mulya, Kemayoran
Jakarta Pusat. 10620

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

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

Surabaya, 12 Juli 2019

Saya yang menyatakan,


Aqiel Ajiz Alfaris

B03215005

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Aqiel Ajiz Alfaris
NIM : B03215005
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Realitas dalam Mengurangi Gangguan Kepribadian Mahasiswi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

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

Surabaya, 12 Juli 2019

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si.

NIP.196012111992032001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

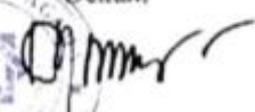
Skripsi oleh Aqiel Ajiz Alfaris ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Skripsi

Surabaya, 19 Juli 2019

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Fakultas Dakwah dan Komunikasi

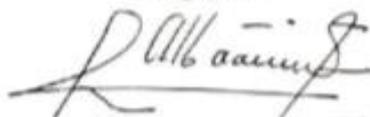
Dekan,

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

Penguji I,



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si.
NIP. 196012111992032001

Penguji II,



Dra. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP. 196303031992032002

Penguji III,



Dr. Rudy Alhana, M.Ag.
NIP. 196803091991031001

Penguji IV,



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd.
NIP. 197311212005011002



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 : Aqiel Aziz Alfariz
NIM : B03215005
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan konseling Islam
E-mail address : aqiel.alfariz@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Bimbingan konseling Islam dengan Terapi Realitas
dalam Mengurangi Gangguan Kepribadian Mahasiswa
di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya

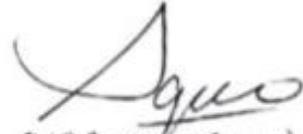
beserta perangkat yang dipedukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis


(Aqiel Aziz Alfariz)
nama terang dan jelas tertera

dilakukan maka terbentuknya justifikasi yang diberikan oleh masyarakat dan terbentuklah kepribadian tersebut.

Kemudian menurut Luluk Farida mengenai gangguan kepribadian adalah sebagai berikut: Gangguan kepribadian adalah adanya perasaan tertekan, aprehensi, tidak aman dan inferior. Individu ini berharap untuk disukai dan diterima oleh orang lain juga lingkungannya. Akan tetapi yang diperoleh adalah mengalami hipersensitivitas pada penolakan dan kritikan. Mereka percaya bahwa secara sosial tidak mampu dan tidak menarik secara personal. Dampaknya mereka menjadi orang yang tidak percaya diri, mudah stres, mudah curiga dan takut ketika berada di lingkungan baru atau bertemu dengan orang asing. Dari penjelasan di atas mengenai stress dan gangguan kepribadian dari beberapa ahli. Peneliti menggaris bawahi bahwasannya stres itu adalah sebuah reaksi pertahanan diri dan gangguan kepribadian adalah reaksi diri terhadap stres yang belum terselesaikan.

Dari macam bentuk gangguan kepribadian di atas, bahwasannya kita hidup tak lepas dari yang namanya masalah yang tidak dikehendaki. Sebagai fenomena yang terjadi pada masa ini yang dialami seorang mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bernama Sela (nama samaran). Sela merupakan seorang mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri yang berada di Surabaya. Sela sendiri merupakan mahasiswa yang tergolong aktif di kampusnya, ia sering mengikuti banyak kegiatan baik yang ekstrakurikuler dan juga kegiatan di luar kampus. Sela merupakan seorang model terkenal di daerah Surabaya,

prestasinya sudah tidak diragukan lagi, sehingga ia seringkali menerima pekerjaan *freelance modeling*, menjadi juri di sebuah acara, maupun mengajar tentang *fashion*. Namun akhir-akhir ini, Sela seringkali merasa tidak percaya diri. Karena ia sering merasa dihardik oleh teman-temannya, dibilang sebagai wanita genit dengan pulasan *make up* yang selalu *stand by* di wajahnya, kehidupan yang *glamour*, dan selalu tampil dengan busana yang memikat mata untuk dilihat.

Sela pun merasa terganggu akan hal itu semua dan akhirnya ia berkonsultasi mengenai problem yang ia alami selama ini, dan puncaknya ketika ia sesudah melakukan kegiatan KKN (kerja kuliah nyata) di luar daerah. Sela mengalami stres yang berlebihan tentang ucapan temannya, sebab Sela seringkali mengalami yang namanya berprasangka buruk kepada temannya. Entah itu atas dasar fakta yang Sela temukan, maupun hanya apa yang ada di dalam benak Sela. Sehingga sering kali Sela merasa tersakiti atas apa yang ia alami dari temannya meskipun itu hanya sebagai canda belaka. Sebenarnya Sela menyadari bahwa apa yang ia pikirkan adalah salah, tapi pada sisi lain Sela menyadari bahwa dia merupakan orang yang sensitif, oleh karena itu ia ingin mendapatkan kritik dan saran yang sifatnya halus tanpa menyinggung perasaannya.

Awal dari pembentukan pribadi Sela adalah ketika ia tumbuh di dalam keluarga yang tidak memiliki figur seorang ayah. Sewaktu Sela masih berumur 2 tahun, ayah Sela meninggal dunia akibat penyakit kanker kulit yang dialami selama 1 tahun lamanya. Setelah itu Sela hidup bersama ibu dan

adiknya yang masih berumur 3 bulan di dalam kandungan. Ibu Sela merawat anak-anaknya dibantu oleh nenek Sela yang juga sudah berstatus janda. Beranjak remaja Sela di sekolahkan di sebuah pondok pesantren yang berada di Cirebon. Di pondok Sela mengalami banyak sekali ujian hidup, mulai dari ia *bullied*, dicaci-maki, dan diasingkan. Sehingga ia sempat kabur dari pondoknya dan ditemukan oleh masyarakat yang iba terhadapnya. Teman-teman Sela sering kali memanfaatkan Sela karena Sela merupakan santriwati yang tergolong pintar dalam bidang akademik tapi ia terlalu naif untuk mengikuti kemauan teman-temannya. Sehingga teman-teman yang merasa iri, akan menjadi suatu kesempatan untuk memanfaatkannya. Dengan polos Sela menurut akan perintah para temannya, kemudian setelah dimanfaatkan Sela akan ditinggalkan dan dihardik dengan berbagai ucapan serta perilaku buruk temannya.

Dengan perasaan bersedih seperti itu Sela menghabiskan waktunya untuk mengurung diri dan lebih banyak melamun. Karena sudah menjadi sebuah kebiasaan, Sela pun terkadang mengalami kesurupan dan ia menyatakan bahwa selama ini ia menginginkan teman-teman yang menjadi rivalnya itu akan sengsara dan Sela berkata pada peneliti bahwa adanya keinginan seperti itu lantaran ia berpendapat bahwa seringkali jika sedang stres, Sela beranggapan bahwa ada seseorang, padahal tidak ada, dari halusinasi itu mengajak Sela untuk melakukan sesuatu yang jahat baik pada dirinya dan juga teman-temannya. Dari permasalahan tersebut, peneliti membantu mencari solusi dengan cara memberikan terapi realitas untuk

- a. Terapi realitas tidak menerima adanya konsep tentang penyakit mental. dan berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari suatu ketidak bertanggung jawaban.
- b. Terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan dan sikap. Meskipun tidak menganggap perasaan dan sikap yang tidak penting, terapi realitas menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang. Juga terapi relitas tidak bergantung pada pemahaman untuk mengubah sikap, tetapi menekankan bahwa perubahan sikap mengikuti perubahan tingkah laku.
- c. Terapi realitas fokus pada masa sekarang, bukan pada masa lampau. Karena masa lampau seseorang itu telah tetap dan tidak bisa diubah, maka yang bisa diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang.
- d. Terapi realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Ia menempatkan pokok kepentingannya pada peran klien dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang dialaminya.
- e. Terapi realitas tidak menekankan transferensi. Ia tidak memandang konsep tradisional tentang transferensi sebagai hal yang penting. Ia memandang transferensi sebagai suatu cara bagi terapis untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi.
- f. Terapi realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek-aspek ketidaksadaran. Terapis realitas memeriksa kehidupan klien

karakteristik dengan predominan emosional tidak stabil dan kurang pengendalian impuls. Kemudian bila ia bertipe ambang maka memiliki karakteristik dengan gangguan citra diri, tujuan, dan preferensi internal, dengan rasa hampa yang kronis, kecenderungan ingin bunuh diri dan perilaku merusak diri lainnya.

- c. Gangguan kepribadian *histrionik*: ekspresi emosi dibuat-buat dan dibesar-besarkan, mudah terpengaruh oleh keadaan atau perkataan orang lain, afektif dangkal dan labil, mencari pujian atau penghargaan dari orang lain.
- d. Gangguan kepribadian *narsistik*: Menilai diri sendiri terlalu tinggi dibandingkan orang lain secara berlebihan, menganggap diri dianggap *superior* tanpa adanya pencapaian yang pantas, melebih-lebihkan pencapaian dan bakat diri, meyakini diri sendiri sebagai seseorang yang *superior* dan meyakini bahwa hanya orang-orang yang sama istimewanya yang akan memahami hal tersebut, memiliki preokupasi atau pikiran dipenuhi dengan fantasi mengenai sukses, kekuasaan, kepandaian, kecantikan atau ketampanan, atau mengenai pasangan yang sempurna, memiliki kebutuhan untuk selalu dipuji atau dikagumi, merasa istimewa, menganggap bahwa dirinya pantas diberi perlakuan spesial dan bahwa hal itu sebagai suatu hal yang wajar di mata orang lain, memanfaatkan orang lain untuk mendapatkan apa yang diinginkan, tidak mampu untuk meraba rasa atau menyadari perasaan atau kebutuhan orang lain, merasa cemburu

definisi operasional, metodologi penelitian, teknik analisis data dan diakhiri dengan sistematika penulisan yang menjelaskan mengenai gambaran mengenai isi dari masing-masing bab dalam penelitian ini.

BAB II: merupakan Tinjauan Pustaka adapun judul dari penelitian ini adalah “Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Realitas dalam Mengurangi Gangguan Kepribadian Mahasiswi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya”. Dan di dalam bab ini terdapat tiga bagian yang akan dikaji, yaitu: bimbingan konseling Islam, terapi realitas, dan gangguan kepribadian.

BAB III: merupakan Penyajian Data, Bab ini berisi penyajian data yang terdiri dari sub bab pembahasan deskripsi umum objek penelitian dan deskripsi hasil penelitian. Di dalam Bab ini, akan dijelaskan secara terperinci mengenai lokasi penelitian secara demografis, sedangkan penjelasan deskripsi hasil penelitian berisi data konselor dan konseli dengan penjelasan deskripsi masalah yang dialami konseli secara terperinci beserta hasil penelitian lapangan yang dilakukan peneliti kepada konseli dengan menggunakan wawancara, dokumentasi dan observasi.

BAB IV: merupakan Analisis Data, Bab ini berisi penyajian beberapa hasil penemuan yang diperoleh peneliti dan selanjutnya peneliti menganalisis data yang diperoleh sehingga data tersebut sesuai dengan masalah yang menjadi fokus di dalam penelitian ini.

BAB V: merupakan Penutup, Bab ini berisi kesimpulan dari keseluruhan pembahasan yang sudah di jelaskan dalam bab sebelumnya.

- b. Menumbuhkan kesadaran diri bahwa manusia akan menghadapi masalah di dalam hidupnya, maka dari itu dianjurkannya untuk selalu meminta pertolongan kepada Allah untuk membimbing dalam mencari solusi.
 - c. Menumbuhkan kepekaan diri bahwa Allah menciptakan kita dengan berbagai macam potensi kebaikan yakni akal, jiwa, dan budi pekerti yang luhur. Sehingga manusia dapat mengembangkannya dengan maksimal sesuai tuntunan agama.
 - d. Memaksimalkan kualitas hidup manusia khususnya konseli, agar memaknai hidup sebagai garis tangan yang Allah kehendaki, dan supaya berlomba-lomba menuju kebaikan yang terealisasikan dengan kebahagiaan di dunia serta di akhirat.
3. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Di dalam bimbingan konseling Islam terdapat berbagai macam fungsi yang dapat menunjang kualitas dari proses bimbingan konseling Islam, diantaranya sebagai berikut:

- a. Fungsi pemahaman: yaitu fungsi bimbingan konseling Islam yang akan memberikan suatu pemahaman terhadap sesuatu kepada konseli tertentu dalam menangani kepentingan yang berbeda-beda, seperti: pengembangan diri, pemahaman tentang diri, pemahaman tentang keluarga, lingkungan sekolah maupun lingkungan yang lebih luas.
- b. Fungsi pencegahan: yaitu fungsi bimbingan konseling Islam yang akan memberikan suatu pencegahan terhadap berbagai masalah yang

gangguan pada tingkah laku seseorang yang bersifat spesifik merupakan hasil dari perilaku yang tidak bertanggung jawab.

- b. Terapi realitas merupakan terapi yang berfokus pada tingkah laku seseorang di masa sekarang dan juga berfokus pada tingkat kesadaran seseorang. Dalam hal ini, terapi realitas tidak sama sekali bergantung pada masa lalu konseli dan juga pemahaman mengenai cara merubah sikap konseli. Akan tetapi terapi ini berfokus kepada cara untuk merubah sikap konseli dan juga tingkah laku konseli itu sendiri.
- c. Terapi realitas merupakan terapi yang berfokus kepada aspek-aspek kesadaran pada seseorang, bukanlah ketidaksadarannya. Dalam hal ini, terapi realitas mengarahkan kepada konseli untuk menemukan tingkah laku dan sikap yang positif, agar konseli tidak salah arah dengan mencari pemenuhan kebutuhan yang bersifat irrasional.
- d. Terapi realitas merupakan terapi yang meniadakan suatu hukuman, karena bagi Glasser sendiri memberikan suatu hukuman pada konseli disaat terapi, merupakan cara yang tidak efisien dan ditakutkan akan ada cedera pada hubungan antara konselor dan konseli itu sendiri. Dengan menerima tanggung jawab terhadap perilakunya sendiri dan bertindak matang untuk mengubah perilakunya, seseorang menemukan dirinya sendiri, tidak lagi merasa tersisih dan gejala perilakunya yang patologis mulai diatasi, berkembang lebih matang,

Dalam hal ini konseli dibimbing untuk mengetahui bahwa dirinya merupakan seseorang yang unik dan memiliki kualitas yang akan berbeda dengan orang disekitarnya.

Adapun kepribadian yang unik serta memiliki kualitas diri, hal ini merupakan tujuan utama terapi realitas dalam menumbuhkan rasa itu kepada konseli agar memahami dunia nyata dan mampu mengelola kerangka kerja dalam memenuhi kebutuhannya. Karena sesungguhnya kualitas dan cara pandang mengenai dunia nyata pada setiap orang itu berbeda-beda, maka dari itu konselor hendaknya membimbing konseli untuk menemukan kebutuhannya dengan rumusan 3R yaitu: *right*, *responsibility*, dan *reality* sebagai tolak ukurnya. Untuk mengerti pencapaian dari tujuan terapi realitas ini, konselor hendaknya memiliki kriteria sebagai berikut:

- a. Konselor hendaknya memiliki kesadaran diri, rasa tanggung jawab yang tinggi, serta dapat memenuhi kebutuhannya secara mandiri.
- b. Konselor hendaknya merupakan seseorang yang Tangguh, mempunyai ketegasan dalam bersikap dan mengambil keputusan, memiliki daya intuisi yang kuat dan mengedepankan pikiran yang logis.
- c. Konselor hendaknya memiliki kepribadian yang hangat, tutur kata yang sopan dan peka terhadap lingkungan.
- d. Konselor hendaknya menjadi pribadi yang bisa diajak diskusi, pemikiran yang matang dan daya tangkap yang tinggi.

kehidupannya secara efektif dengan perencanaan yang memiliki karakteristik seperti berikut: konseli memiliki motivasi dan kemampuan untuk merealisasikannya, perencanaan itu ideal tapi operasional, perencanaan bersifat sederhana dan mudah dipahami.

Dari penjelasan mengenai prosedur pelaksanaan teknik WDEP, konselor memahami bahwa teknik tersebut harus dilaksanakan sesuai dengan urutannya masing-masing, adapun penjabarannya sebagai berikut: *Pertama* konselor melaksanakan tahap pada “*W (Want)*” di mana konselor mengeksplorasi atas semua keinginan konseli yang selama ini belum terwujud. Adapun di dalam prosesnya, konselor memberikan beberapa pertanyaan, seperti: “*Apa yang anda inginkan?*”, “*Apa harapanmu kedepannya?*”. Setelah diberikan pertanyaan seperti itu. Konselor akan menuliskan beberapa keinginan konseli dan kemudian bisa di diagnosis. *Kedua* konselor masih mengajak konseli pada sesi wawancara mengenai apa yang sudah dilakukan konseli dalam melakukan pencapaian atas keinginannya. Apakah keinginan dan harapannya sudah terwujud atau belum terwujud. *Ketiga* konselor melakukan evaluasi pada diri konseli atas keinginan dan pelaksanaannya dalam memenuhi kebutuhannya, kemudian konselor bisa menyeleksi beberapa hal yang harus dilakukan atau tidak. *Keempat* konselor melakukan perencanaan bersama dengan konseli dalam upaya mewujudkan keinginan dan

memiliki hak untuk membawakan corak khas gaya hidupnya sendiri.

- 2) Pandangan teleologis: finalisme semu, yang dimaksud menurut Adler, bahwa semua manusia hidup ditakdirkan dengan adanya kesamaan, di mana manusia hidup pastilah memiliki tujuan, cita-cita, dan keinginan. Akan tetapi semua itu sebenarnya bersifat semu adanya. Oleh karena itu, manusia harus memahami kehidupan yang semu ini dengan mampu menghadapi kehidupan realita dengan sebaik mungkin.
- 3) Dua dorongan pokok, di dalam diri manusia terdapat dua dorongan pokok, yang mana mampu mendorong dan melatar belakangi akan segala tingkah lakunya, yaitu: dorongan untuk bertindak sebagai pengabdian bagi masyarakat, dan dorongan untuk bertindak sebagai pengabdian pada diri sendiri. Dimaksudkan dari kedua dorongan tersebut, agar manusia itu mampu memberikan identitas dirinya bahwa ia mampu diterima di masyarakat dan ia merupakan seseorang yang memiliki keunikan sendiri.
- 4) Rasa rendah diri dan kompensasi, yang dimaksudkan oleh Adler bahwa rasa rendah diri sebenarnya bukanlah suatu pertanda ketidaknormalan, melainkan sebagai pendorong untuk melakukan perbaikan pada diri sendiri. Akan tetapi rasa rendah diri pun bisa menjadi hal yang negatif bila dialami secara berlebih-lebihan, maka dari itu seseorang setidaknya memberikan kompensasi pada

Gangguan kepribadian memiliki ciri-ciri yang dapat dikenali oleh kita. Sehingga seseorang tersebut dapat teridentifikasi apakah ia termasuk kategori seseorang yang mengalami sebuah gangguan kepribadian atau tidak. Adapun untuk menjelaskan ciri-ciri gangguan kepribadian tersebut, peneliti menjelaskannya sebagai berikut:

- a. Setidaknya sudah berada pada rentang usia 18 tahun.
- b. Mempunyai pola perilaku suka membolos, kabur, senang berkelahi baik secara fisik maupun verbal, senang berbohong.
- c. Kadang kala ia bersifat terlalu peduli, kadang kala tidak sama sekali.
- d. Kurang patuh terhadap aturan yang berlaku, lebih senang melanggar peraturan tersebut.
- e. Mudah tersinggung atas perkataan orang lain, tidak senang dikritik dan lebih senang di berikan pujian.
- f. Pribadi yang tidak konsisten antara perkataan dengan tindakan.
- g. Memberdayakan orang lain untuk kepuasan pribadi.
- h. Terlalu membenci orang lain, terlalu terbawa oleh perasaan.
- i. Senang melakukan kegiatan yang mencelakai diri sendiri.
- j. Adanya keinginan kuat untuk melakukan balas dendam kepada orang lain.
- k. Kurangnya rasa penyesalan atas kesalahan yang telah diperbuat.
- l. Sifatnya keras kepala, kaku, berkeinginan perfeksionis.

ditandai sebagai menyimpang dari yang diharapkan oleh budaya di mana individu berada.” Dari pernyataan tersebut kita bisa menyimpulkan bahwa adanya pembentukan kepribadian pada diri seseorang itu melewati serangkaian pengalaman dalam kehidupannya selama ini dan pembiasaan yang sering dilakukan maka terbentuknya justifikasi yang diberikan oleh masyarakat dan terbentuklah kepribadian tersebut.

Kemudian menurut Luluk Farida mengenai gangguan sebagai berikut: Gangguan kepribadian adalah adanya perasaan tertekan, aprehensi, tidak aman dan inferior. Mereka percaya bahwa secara sosial tidak mampu dan tidak menarik secara personal. Dampaknya mereka menjadi orang yang tidak percaya diri, mudah stres, mudah curiga dan takut ketika berada di lingkungan baru atau bertemu dengan orang yang asing. Menurut M. Faisal Idrus mengenai gangguan kepribadian itu sendiri bermacam-macam bentuknya antaranya sebagai berikut:

1. Gangguan kepribadian *paranoid*: kepekaan yang berlebihan terhadap kegagalan atau penolakan, kecenderungan tetap menyimpan dendam, kecurigaan dan sering salah dalam mengartikan tindakan orang lain dengan menganggap sebagai tindakan permusuhan, perasaan bermusuhan dan menginginkan haknya di waktu yang tak tepat, kecurigaan yang berulang dan tak mendasar, beranggapan dirinya paling dibutuhkan.
2. Gangguan kepribadian emosional tidak stabil: memiliki dua tipe yaitu tipe *impulsive* dan tipe ambang. Tipe *impulsive* memiliki karakteristik

dengan predominan emosional tidak stabil dan kurang pengendalian impuls. Kemudian bila ia bertipe ambang maka memiliki karakteristik dengan gangguan citra diri, tujuan, dan preferensi internal, dengan rasa hampa yang kronis, kecenderungan ingin bunuh diri dan perilaku merusak diri lainnya.

3. Gangguan kepribadian *histrionik*: ekspresi emosi dibuat-buat dan dibesar-besarkan, mudah terpengaruh oleh keadaan atau perkataan orang lain, afektif dangkal dan labil, mencari pujian atau penghargaan dari orang lain.
4. Gangguan kepribadian *narsistik*: Menilai diri sendiri terlalu tinggi dibandingkan orang lain secara berlebihan, menganggap diri dianggap *superior* tanpa adanya pencapaian yang pantas, melebih-lebihkan pencapaian dan bakat diri, meyakini diri sendiri sebagai seseorang yang *superior* dan meyakini bahwa hanya orang-orang yang sama istimewanya yang akan memahami hal tersebut, memiliki preokupasi atau pikiran dipenuhi dengan fantasi mengenai sukses, kekuasaan, kepandaian, kecantikan atau ketampanan, atau mengenai pasangan yang sempurna, memiliki kebutuhan untuk selalu dipuji atau dikagumi, merasa istimewa, menganggap bahwa dirinya pantas diberi perlakuan spesial dan bahwa hal itu sebagai suatu hal yang wajar di mata orang lain, memanfaatkan orang lain untuk mendapatkan apa yang diinginkan, tidak mampu untuk meraba rasa atau menyadari perasaan atau kebutuhan orang lain, merasa cemburu

selama ini, dan puncaknya ketika paska ia melakukan kegiatan KKN (kerja kuliah nyata) di luar daerah. Sela mengalami stres yang berlebihan tentang ucapan temannya, sebab Sela seringkali mengalami yang namanya berprasangka buruk kepada temannya. Entah itu atas dasar fakta yang Sela temukan, maupun hanya apa yang ada di dalam benak Sela. Sehingga sering kali Sela merasa tersakiti atas apa yang ia alami dari temannya meskipun itu hanya sebagai canda belaka. Sebenarnya Sela menyadari bahwa apa yang ia pikirkan adalah salah, tapi pada sisi lain Sela menyadari bahwa dia merupakan orang yang sensitif, oleh karena itu ia ingin mendapatkan kritik dan saran yang sifatnya halus tanpa menyinggung perasaannya.

Awal dari pembentukan pribadi Sela adalah ketika ia tumbuh di dalam keluarga yang tidak memiliki figur seorang ayah. Sewaktu Sela masih berumur 2 tahun, ayah Sela meninggal dunia akibat penyakit kanker kulit yang dialami selama 1 tahun lamanya. Setelah itu Sela hidup bersama ibu dan adiknya yang masih berumur 3 bulan di dalam kandungan. Ibu Sela merawat anak-anaknya dibantu oleh nenek Sela yang juga sudah berstatus janda. Beranjak remaja Sela di sekolahkan di sebuah pondok pesantren yang berada di Cirebon. Di pondok Sela mengalami banyak sekali ujian hidup, mulai dari ia *di-bully*, dicaci-maki, dan diasingkan. Sehingga ia sempat kabur dari pondoknya dan

ditemukan oleh masyarakat yang iba terhadapnya. Teman-teman Sela sering kali memanfaatkan Sela karena Sela merupakan santriwati yang tergolong pintar dalam bidang akademik tapi ia terlalu naif untuk mengikuti kemauan teman-temannya. Sehingga teman-teman yang merasa iri, akan menjadi suatu kesempatan untuk memanfaatkannya. Dengan polos Sela menurut akan perintah para temannya, kemudian setelah dimanfaatkan Sela akan ditinggalkan dan dihardik dengan berbagai ucapan serta perilaku buruk temannya. Dengan perasaan bersedih seperti itu Sela menghabiskan waktunya untuk mengurung diri dan lebih banyak melamun. Karena sudah menjadi sebuah kebiasaan, Sela pun terkadang mengalami kesurupan dan ia menyatakan bahwa selama ini ia menginginkan teman-teman yang menjadi rivalnya itu akan sengsara dan Sela berkata pada konselor bahwa adanya keinginan seperti itu lantaran ia berpendapat bahwa seringkali jika sedang stres, Sela beranggapan bahwa ada seseorang, padahal tidak ada, dari halusinasi itu mengajak Sela untuk melakukan sesuatu yang jahat baik pada dirinya dan juga teman-temannya.

Berangsur kemudian Sela lulus dari pondok, ia memutuskan untuk memilih sekolah yang dekat dengan rumahnya, yakni sekolah Islam swasta yang ada di Krian. Ia menceritakan dengan pindah sekolah maka ia akan lebih baik

hubungan pertemanannya. Akan tetapi semua itu hanya angan-angan belaka, ternyata teman-temannya itu juga tidak jauh berbeda dengan yang ada dipondok. Sehingga dia mengalami stres yang lebih parah, terkadang Sela akan membenturkan kepala di tembok. Ia sudah berusaha untuk menceritakan permasalahan kepada ibunya. Akan tetapi respon yang diperoleh tidak sesuai dengan apa yang Sela inginkan, sehingga ia merasa lebih baik diam. Dengan melihat kasus yang dialami oleh Sela, yang telah dipaparkan oleh konselor bahwasannya konselor ingin membantu Sela dalam menangani masalah yang ia tangani sendiri dengan tanpa bimbingan dari seorang yang ahli. Oleh karena itu, peneliti ingin membantu Sela dengan memberikan pelayanan bimbingan konseling Islam dengan metode pendekatan terapi realitas. Di mana terapi ini berfokus kepada pola tingkah laku, sifat, dan kepribadian di masa sekarang dan juga mengajarkan kepada Sela untuk memahami dan menerima realita keadaan yang dialaminya.

Adapun proses terapi yang konselor gunakan adalah pendekatan terapi realitas yang berfokus pada gangguan kepribadian mahasiswi yang mengalami gangguan kepribadiannya. Konselor bertugas sebagai seorang guru atau model serta mampu mengarahkan konseli dengan melakukan konfrontasi pada setiap perkataan konseli yang akan tertuju pada

sebagai tujuan atas proses pelayanan bimbingan konseling dengan berkembangnya diri konseli menjadi lebih baik, serta memelihara kepribadian yang sehat guna mengurangi gangguan kepribadian yang telah dialaminya.

Konselor menggunakan teknik terapi realitas dalam mengurangi gangguan kepribadian pada konseli yang merupakan mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Adapun teknik terapi realitas yang digunakan adalah perpaduan WDEP sebagai tahap terapi awal, dan terapi akhir adalah *self relaxation* sehingga menjadi keduanya mampu menumbuhkan tugas bertanggung jawab pada diri konseli, serta merelaksasikan ketegangan-ketegangan emosi dan pikiran konseli.

Adapun konselor membantu konseli dalam menangani gangguan kepribadian, dikarenakan selama ini konseli tidak pernah mengetahui pengembangan karakter, kemudian selama ini konseli selalu menceritakan permasalahannya kepada orang yang tidak tepat sehingga menambah beban pikiran dan emosi dari konseli sendiri. Konselor membimbing konseli untuk mencintai dirinya sendiri, menghargai orang lain, dan yakin bahwa dirinya baik-baik saja dengan penuh kerendahan hati. Dan konselor menyarankan konseli untuk berbagi masalah kepada ibunya, menjelaskan sebaik mungkin dan harus menerima apapun kritik dan saran dari ibunya.

semua yang telah dijelaskan oleh konseli. Adapun isi dari pencatatan tersebut mengenai perilaku yang bersifat kurang baik dan mengakibatkan gangguan kepribadian pada konseli. Setelah dicatat, kemudian konselor membuat suatu konfrontasi dengan menanyakan atas apa yang telah dilakukan baik atau buruk, benar atau salah. Kemudian setelah konseli menjawabnya dengan penyangkalan. Konselor akan menanyakan hal yang sama, sampai konseli menilai dirinya secara benar dan tidak mengikuti keinginan yang tidak bertanggung jawab.

4) Perencanaan tanggung jawab diri (*plan*)

Di dalam tugas ini konselor membimbing konseli untuk membuat suatu perencanaan yang akan dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab yang tinggi. Karena keberhasilan dari perencanaan ini adalah sifat kepatuhan dari pribadi konseli. Untuk mengetahui pencapaian konseli, konselor akan mengadakan evaluasi di dalam proses konseling.

5) Pengendalian emosi dan pikiran negatif (*self relaxation*)

Di dalam proses konseling selain konselor berupaya membantu mewujudkan keinginan konseli. Konselor juga berupaya untuk membantu konseli untuk mengatasi emosi dan pikiran negatifnya ketika ia berhadapan langsung dengan suatu masalah. Agar menghadapi masalah tersebut dengan baik, konselor membimbing konseli untuk menjadi pribadi yang rileks.

konselor. Maka dari itu konselor berharap bahwa konseli akan melakukan terapi itu secara mandiri ketika ia dihadapi oleh masalah. Sehingga konseli tidak kembali pada kebiasaan yang sama pada masa lalunya.

f. *Follow up*

Follow up atau yang disebut juga evaluasi yang gunanya menindak lanjuti langkah-langkah yang selama ini telah terlaksana disaat proses bimbingan konseling antara konselor dan konseli. Dengan adanya tahap evaluasi ini konselor dapat mengukur efektifitas konseling yang dilaksanakan kepada konseli. Di dalam proses evaluasi konselor melakukan observasi kembali setelah proses terapi, kemudian melakukan serangkaian wawancara sederhana dengan menggunakan data yang di dapat dari sekunder guna mengetahui sejauh mana perkembangan pola perilaku dan kepribadian konseli setelah terjadinya proses pelayanan bimbingan konseling dengan menggunakan terapi realitas.

Setelah melakukan serangkaian sesi konseling dengan berdasarkan teknik terapi realitas WDEP dan kombinasi dengan *self relaxation* bahwasannya konseli yang pada awalnya sering melakukan tindakan negatif yang telah memunculkan gejala-gejala gangguan kepribadian, kini setelah melakukan serangkaian proses konseling dan konselor melihat perkembangan konseli dengan tugas yang dikerjakan dengan baik, pernyataan dari orang terdekat, juga *post test* yang

konselor berikan dikerjakan dengan baik dan sesuai dengan harapan konselor dan konseli. Konseli sudah mengurangi gangguan kepribadian yang ia alami sebelumnya. Dan sekarang ia menjadi pribadi yang penuh tanggung jawab.

C. Hasil Akhir Teknik Terapi Realitas untuk Mengurangi Gangguan Kepribadian

Setelah serangkaian tahapan proses bimbingan konseling dilaksanakan, konselor mendapati bahwasannya gangguan kepribadian pada konseli mengalami pengurangan dan terkontrol dengan baik, dengan adanya bukti yang berdasarkan hasil wawancara dan observasi ulang ditahap evaluasi agar mengetahui progresnya. Adapun perilaku yang ditunjukkan pada setelah melakukan terapi, konseli menjadi pribadi yang relaks, lebih berpikir positif, *easy going*, dan juga lebih banyak tersenyum. Sehingga konseli menjadi lebih semangat dalam melakukan segala aktivitas sehari-hari. Untuk mengetahui perubahan yang dialami konseli, maka konselor melakukan wawancara lanjutan untuk mengetahui perkembangannya apakah proses bimbingan konseling yang sudah dilaksanakan ini dapat memberikan perubahan yang signifikan pada gangguan kepribadian konseli. Adapun untuk penjelasannya dapat dilihat dari tabel kondisi konseli disaat sebelum dan sesudah melakukan proses bimbingan konseling, berikut ini:

		<p>sebagainya. Akan tetapi konselor memberikan motivasi bahwasannya ia bisa mampu berubah dengan lebih baik di masa sekarang agar ia sukses mencapai cita-cita di masa depan.</p> <p>c. Menilai diri pribadi (<i>evaluate</i>)</p> <p>Setelah konseli melakukan serangkaian peristiwa yang telah ia alami. Konselor dengan secara sigap mencatat dan merekam semua yang telah dijelaskan oleh konseli. Adapun isi dari pencatatan tersebut mengenai perilaku yang bersifat kurang baik dan mengakibatkan gangguan kepribadian pada konseli. Setelah dicatat, kemudian konselor membuat suatu konfrontasi dengan menanyakan atas apa yang telah dilakukan baik atau buruk, benar atau salah. Kemudian setelah konseli menjawabnya dengan penyangkalan. Konselor akan menanyakan hal yang sama, sampai konseli menilai dirinya secara benar dan tidak mengikuti keinginan yang tidak bertanggung jawab.</p> <p>d. Perencanaan tanggung jawab diri (<i>plan</i>)</p> <p>Di dalam tugas ini konselor membimbing konseli untuk membuat suatu perencanaan yang akan</p>
--	--	---

		<p>dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab yang tinggi. Karena keberhasilan dari perencanaan ini adalah sifat kepatuhan dari pribadi konseli. Untuk mengetahui pencapaian konseli, konselor akan mengadakan evaluasi di dalam proses konseling.</p> <p>Dan diakhir proses konseling, konselor akan mengkombinasikan terapi <i>self relaxation</i> sebagai:</p> <p>a. Pengendalian emosi dan pikiran negatif (<i>self relaxation</i>)</p> <p>Di dalam proses konseling selain konselor berupaya membantu mewujudkan keinginan konseli. Konselor juga berupaya untuk membantu konseli untuk mengatasi emosi dan pikiran negatifnya ketika ia berhadapan langsung dengan suatu masalah. Agar menghadapi masalah tersebut dengan baik, konselor membimbing konseli untuk menjadi pribadi yang rileks.</p>
5.	<i>Follow up</i> (evaluasi) yaitu langkah terakhir	Setelah sampai ditahap <i>follow up</i> ini konselor melakukan beberapa observasi, dan wawancara

Berdasarkan tabel di atas menjelaskan telah diketahui dengan tahapan identifikasi masalah bahwa konseli memiliki gangguan kepribadiannya. Adapun gejala gangguan kepribadian yang diketahui yaitu: memiliki kepekaan yang berlebihan (sensitif), kecendrungan merusak diri, mudah terpengaruh dengan orang lain, tidak menerima kemampuan orang lain, dan selalu ingin dipuji orang lain.

Berdasarkan perbandingan antara data teori dengan data lapangan telah memberikan kesesuaian atau kesamaan yang mengarah kepada masalah gangguan kepribadian pada konseli. Di dalam pelaksanaannya, teknik terapi realitas dapat digunakan kepada seluruh rentang usia dari anak kecil hingga lansia. Adapun usia pada konseli yang menjadi obyek penelitian ini adalah remaja akhir.

Pada proses pelaksanaan bimbingan konseling, konselor merasa perlu mengkombinasikan terapi realitas dengan teknik WDEP Bersama dengan teknik *self relaxation* dengan upaya merubah perilaku dan kepribadian yang selama ini tidak bertanggung jawab dan penuh dengan ketegangan-ketegangan emosi, berubah menjadi berperilaku dan pribadi yang tanggung jawab serta tetap rileks.

