

BAB II
STUDY TEORITIS TENTANG BKA DALAM
MENGATASI KONFLIK BATIN

A. BIMBINGAN DAN KONSELING AGAMA

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Agama

Bimbingan dan konseling adalah dua istilah yang mempunyai makna yang berbeda dengan aspek penekanan masing-masing. Bimbingan menekankan pada pemberian bantuan kepada seseorang, sedangkan konseling lebih menekankan pada aspek pemecahan masalah yang dihadapi oleh klien, namun demikian jika dilihat dari aspek tujuannya, maka kedua istilah tersebut mempunyai tujuan yang sama yaitu agar seseorang dapat memanfaatkan semaksimal mungkin potensi yang ada pada dirinya untuk mendapatkan kebahagiaan bagi dirinya.

Setelah kita mengetahui makna dan aspek penekanannya dari Bimbingan dan Konseling maka apabila digabung dengan kata Agama maka pengertiannya adalah :

Menurut HM. Arifin memberikan definisi BKA seperti :

"Bimbingan dan Penyuluhan Agama adalah segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan rohaniah dalam lingkungan hidupnya agar supaya orang tersebut mampu

mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran atau penyerahan diri terhadap Tuhan Y.M.E. Sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup saat sekarang dan masa depannya. (HM. Arifin, 1976, 25).

Selanjutnya Imam Sayuti Farit mendefinisikan BKA adalah :

"Bimbingan dan Konseling Agama adalah suatu pemberian bantuan kepada individu, baik yang bermasalah maupun yang tidak bermasalah dengan tujuan agar memfungsikan nilai-nilai keagamaan dalam diri individu atau masyarakat sehingga mereka akan memperoleh manfaat dan kesejahteraan dalam hidup. (Imam Sayuti Farit, 1988, 11).

Dari uraian di atas, penulis menyimpulkan bahwa Bimbingan dan Konseling adalah pelayanan atau konsultasi yang diberikan oleh ahli BP atau Agama (konselor) kepada klien guna memecahkan masalah, dalam kaitannya mengoptimalkan potensinya dan sadar akan dirinya, sadar akan tujuan hidupnya dalam rangka mengabdikan dan bertakwa kepada Allah hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surat At Thalaq ayat 2 sebagai berikut :

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۝ الطلاق

Artinya :

"... Barang siapa yang bertakwa kepada Allah niscaya dia akan mengadakan baginya jalan keluar. (Depag, 1990, 945).

2. Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Agama

a. Konselor

Dalam buku Pokok-pokok bahasan tentang Bimbingan dan Konseling Agama sebagai tehnik dakwah, Iman Sayuti Farid menjelaskan bahwa Konselor adalah orang yang mempunyai kemampuan atau kemenangan (kompetisi) untuk melakukan bimbingan dan konseling islami. (Imam Sayuti Farid, 1988, 12).

- Syarat-syarat Konselor

HM. Arifin menjelaskan bahwa untuk menjadi seorang Konselor harus memiliki syarat-syarat diantaranya :

1. Memiliki sikap dan kepribadian yang menarik terhadap klien pada khususnya dan pada orang yang berada disekitarnya.
2. Meyakinkan kebenaran agamanya, menghayati serta mengamalkan, ia membawa norma-norma agama yang konsekwen serta menjadikan dirinya idola (tokoh yang dikagumi) muslim lahir batin.
3. Memiliki rasa tanggung jawab, rasa berbakti tinggi serta loyalitas terhadap tugasnya dan pekerjaan yang konsisten (tidak terputus-putus).
4. Memiliki kematangan jiwa dalam bertindak

menghadapi permasalahan yang memerlukan pemecahan. kematangan jiwa berarti matang dalam berfikir, bertindak dan merasakan terhadap gejala hal yang melingkupi tugas dan kewajibannya.

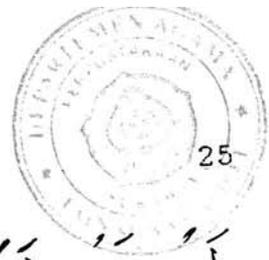
5. Mampu mengadakan komunikasi (hubungan timbal balik) dengan klien maupun masyarakat.
6. Mempunyai keyakinan dan perasaan terikat dengan nilai-nilai kemanusiaan yang harus ditegakkan dikalangan klien, teman seprofesi dan masyarakat.
7. Mempunyai keyakinan bahwa setiap klien punya kemampuan yang mendasar, baik dan dapat dibimbing menuju arah perkembangan yang optimal.
8. Memiliki rasa cinta yang mendalam kepada klien dengan perasaan cinta ini maka bimbingan akan selalu mudah untuk menolong memecahkan masalah baru dan kesulitan-kesulitan yang dialami klien.
9. Memiliki keteguhan, kesabaran, keuletan dalam melakukan tugasnya.
10. Memiliki sikap yang tanggap dan peka terhadap kebutuhan klien.
11. Memiliki watak dan kepribadian yang familier

- (famili) sehingga orang disekitarnya suka.
12. Memiliki pribadi yang utuh dan bulat, tidak mudah dipecah-pecahkan kewajibannya.
 13. Mempunyai pengetahuan mengenai tahnik metode bimbingan dan penyuluhan dan mampu mengetrapkannya. (HM. Arifin, 1976, 51).

Dari beberapa macam syarat-syarat Konselor di atas, penulis menggarisbawahi bahwa orang yang menjadi konselor itu harus mempunyai kemampuan untuk melakukan bimbingan dan konseling disertai dengan memiliki kepribadian dan tanggung jawab serta mempunyai pengetahuan yang luas tentang ilmu agama dan ilmu lainnya.

Kemudian seorang konselor dalam bersikap hendaklah lemah lembut dan penuh simpati dalam menghadapi setiap permasalahan klien, agar klien merasa diperhatikan. Hal ini berkaitan dengan Al-Qur'an surat Al Imron 159 :

فَبَارِحَةٌ مِنَ اللَّهِ لَنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظًا
الْقَلْبِ لَا تَفْضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَأَعْفُ عَنْهُمْ



وَأَسْتَغْفِرُ لَهُمْ وَشَاوِرَهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ
فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ - السُّرَّةُ ١٥٦

Artinya :

"Maka disebabkan rahmat Allahlah kamu berla-
ku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya
kamu bersikap keras lagi berhati kasar,
tentulah mereka menjauhkan diri dari
sekelilingmu. Karena itu maafkan mereka,
mohonkanlah ampunan bagi mereka dan
bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan
itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan
tekad, maka bertakwallah pada Allah.
Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang
bertawakkal pada-Nya.

b. Konselie

Hadari Nawawi memberikan definisi konselie atau
klien adalah individu yang mengenai kesulitan
atau hambatan yang perlu bantuan orang lain untuk
menyelesaikannya. (Hadari Nawawi, 1982, 18)

- Syarat-syarat konselie

Dalam buku Bimbingan dan Konseling di
institusi pendidikan, W.S. Winkel menyebutkan
beberapa syarat-syarat konselie sebagai
berikut :

- a. Keberanian untuk mengekspresikan diri, kemam-
puan untuk membebaskan persoalan, untuk
mengungkapkan perasaan dan untuk memberikan
informasi data-data yang diperlukan.
- b. Motivasi yang mengandung keinsafan adanya

suatu masalah, kesediaan untuk membicarakan masalah itu dengan konselor dan keinginan untuk mencari penyelesaian.

c. Keinsafan akan tanggung jawab yang dipikul sendiri dan akan keharusan untuk berusaha sendiri. (W.S Winkel, 1991, 89).

Dari uraian tersebut jelaslah bahwa klien sebenarnya individu yang bermasalah dan ia kesulitan untuk mencari jalan keluarnya sendiri. Karena itu perlu mendapatkan BKA dan ia dituntut untuk memberanikan dan mengekspresikan diri untuk membicarakan masalah yaitu dengan konselor dan mempunyai keinginan untuk mencari penyelesaiannya.

c. Masalah

W.S. Winkel menjelaskan bahwa pengertian masalah adalah "suatu menghambat dan mempersulit, merintangikan dalam pencapaian sesuatu. (W.S. Winkel, 1989 hal : 13).

Sedangkan masalah-masalah yang dihadapi atau ditangani bimbingan dan konseling agama menurut HM. Arifin adalah :

1. Problem perkawinan dan keluarga.
2. Problem karena ketegangan jiwa atau syaraf.
3. Problem tingkah laku sosial (menggangu

masyarakat).

4. Problem tentang pengembangan tentang keputusan.
 5. Dirasakan problem tapi tidak dinyatakan dengan jelas sehingga bantuan itu diperlukan.
- (HM. Arifin, 1976, 27).

Jadi dapat disimpulkan, masalah adalah ketidaksesuaian antara keinginan yang diimpikan atau harapan dengan kenyataan yang ada sehingga dapat menghambat, merintang di dalam usaha mencapai tujuan.

Masalah-masalah yang dihadapi individu ketidakh sama, sehingga kalau kita akan mencari berapa banyak jenis masalah akan kesulitan. Jumlah minimal yaitu sejumlah individu atau orang itu sendiri. Individu yang mendapatkan masalah dan apapun faktor yang menyebabkan, apabila tidak segera teratasi baik oleh dirinya atau bantuan orang lain kemungkinan akan berkembang sebagai individu yang mengalami gangguan jiwa.

3. Tujuan dan Fungsi Bimbingan dan Konseling Agama

a. Tujuan Bimbingan dan Konseling Agama

Imam Sayuti Farit, bukunya berjudul Pokok-pokok Bahasa tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama

mengungkapkan :

"Bimbingan konseling Islam bertujuan memberikan Bimbingan dan Konseling pada seseorang (individu) yang mempunyai masalah sesuai dengan citra manusia Islam untuk mencapai kebahagiaan dunia akhirah. (Imam Sayuti Farit, 1988 : 12)

H.M. Arifin mengatakan bahwa tujuan BKA adalah :

"Bimbingan dan Penyuluhan keagamaan (religious counseling) bertujuan untuk memberikan bantuan, pecahan masalah atau problem perseorangan dengan melalui keimanan menurut agamanya. Dengan menggunakan pendekatan keagamaan dalam counseling tersebut, klien dapat diberi insight. (kesadaran terhadap adanya hubungan sebab akibat dalam rangka penyelesaian problem-problem yang dialami) dalam pribadinya yang dihubungkan dengan nilai keimanannya yang mungkin pada saat itu telah lenyap dari dalam jiwa client. (H.M. Arifin, 1976 : 47).

Setelah melihat pendapat di atas maka dapat dikatakan bahwa tujuan BKA adalah untuk membantu klien dalam memecahkan masalah yang dihadapinya dengan cara membangkitkan nilai-nilai keimanan pada diri klien. Sebab dengan ini dapat berfungsi untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapinya. Dengan demikian penyuluhan agama berbijak pada asumsi dasar yaitu bahwa nilai-nilai keagamaan yang ada pada jiwa seseorang itu tidak selamanya stabil, melainkan bisa meningkat dan bisa menurun, lemah bahkan bisa lenyap sama sekali dalam pribadi manusia. Jelaslah bahwa

tujuan bimbingan konseling agama dapat diringkas :

1. Untuk membantu orang lain dalam memecahkan masalah yang dihadapinya.
2. Dalam rangka proses konseling agama merupakan materi untuk memberikan kesadaran terhadap klien dalam rangkaian masalah yang dihadapinya.
3. Membangkitkan kembali nilai-nilai keimanan yang ia miliki yang selama ini telah lenyap dari jiwa klien yang ada dalam hal ini adalah remaja.

b. Fungsi Bimbingan dan Konseling Agama

Menurut Imam Sayuti Farit adalah :

1. Fungsi pencegahan.
2. Fungsi pengembangan.
3. Fungsi penyaluran.
4. Fungsi perbaikan, (Imam Sayuti Farit, 1988, 65).

1. Fungsi pencegahan

Fungsi pencegahan adalah bahwa kegiatan BKA merupakan suatu usaha pencegahan terhadap timbulnya masalah, agar individu atau kelompok terhindar dari berbagai program yang dapat

menghambat perkembangan jiwanya serta menjauhkan mereka dari hal-hal yang tidak diinginkan dan menjauhkan diri dari larangan-larangan Allah. Berarti bahwa BKA itu diberikan dengan maksud untuk menjaga jangan sampai timbul masalah yang tidak diinginkan oleh individu atau kelompok masyarakat.

Dalam bimbingan dan konseling agama terapi yang digunakan adalah terapi agama. Misalnya dengan memperbanyak baca Al Qur'an akan dapat menjadikan hati kita tentram dengan mengikuti semua perintahnya sebagaimana firman Allah dalam surat Al Ankabut, 45 yang berbunyi :

أَنْلُ مَا أَوْحَى إِلَيْكَ مِنْ آيَاتِنَا وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ الْعَظِيمِ ۗ

Artinya :

"Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu yaitu Al kitab (Al Qur'an) dan dirikanlah sholat sesungguhnya sholat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. (Depag RI, 1990 : 663).

2. Fungsi pengembangan.

Fungsi pengembangan disini dimaksudkan dan

diharapkan orang yang dibimbing dapat ditingkatkan dalam bakat dan prestasinya. Sebagaimana firman Allah dalam surat Al Mujadalah ayat 11, berbunyi :

وَأَذِقِ الَّذِينَ يُشْرُونَ نَسِئَهُمْ وَأَنْ يَسْتَعْتَبُوا مِنْهُمْ لَعَلَّ يُذَكَّرُونَ
وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ

Artinya :

"Dan apabila dikatakan : "berdirilah kamu, maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah maha pengetahui apa yang kamu kerjakan".
(Depag, 1990, 910)

3. Fungsi kebaikan

Yang dimaksud dengan fungsi perbaikan adalah untuk mengatasi perbuatan yang terlanjur dikerjakan dan terjerumuskan ke dalam kemaksiatan. Usaha dalam memperbaiki inipun juga harus dilakukan dan dihubungkan dengan Al Qur'an atau dengan jalan diadakan bimbingan dan penyuluhan, sebagaimana firman Allah dalam surat Huud 144 yang berbunyi :

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي السَّهَرِ وَرُفَايَا مِنَ الْبَيْتِ إِنَّ

الْحَسَنَاتِ يَذْهَبُ السَّيِّئَاتِ ۗ ذَٰلِكَ ذِكْرٌ لِلذَّاكِرِينَ

• هود ١١٤ •

Artinya :

"Dan dirikanlah sembahyang itu pada kedua tepi (siang, pagi dan petang) dan pada bagian pemulaan dari pada malam sesungguhnya perbuatan-perbuatan yang baik itu menghapuskan (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk. Itulah peringatan orang-orang yang ingat. (Depag, 1990, 344)

4. Fungsi penyaluran

Untuk mengarahkan klien yang di bimbing kepada suatu perbuatan yang lebih baik dan disesuaikan dengan bakat yang dimiliki, sebagaimana firman Allah dalam surat Al Israa' ayat 84 yaitu :

فَلْ كُلِّمْ عَلَىٰ شَاكِلَيْهِ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ سَبِيلًا ۗ ۝ ٨٤

Artinya :

"Katakanlah tiap-tiap orang berbuat menurut keadaannya masing-masing maka Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya. (Depag, 1990, 437)

Dengan memperhatikan tujuan dan fungsi bimbingan dan konseling agama, dapatlah dipahami, secara garis besar tujuan bimbingan

dan konseling agama itu dapat dirumuskan sebagai "membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirah". (Thohari Mustamar, 1992, 33).

Dengan demikian, penulis menyimpulkan bahwa bimbingan dan konseling agama berusaha membantu mencegah jangan sampai individu menghadapi masalah. Dengan kata lain membantu individu mencegah timbulnya masalah bagi dirinya. Bantuan pencegahan masalah itu merupakan salah satu fungsi bimbingan.

4. Penerapan Terapi Rasional Emotif

a. Pengertian Konseling Rasional Emotif

Sebelum penulis memberikan pengertian dari pada konseling rasional emotif, lebih dulu penulis menguraikan bahwa teori rasional emotif dengan istilah lain dikenal dengan "Rational Emotif Terapi" yang dikembangkan oleh Dr. Albert Ellis seorang ahli klinikal psikologi (psikologi klinis).

Pada tahun 1943, ia mulai praktek dalam bidang konseling keluarga, perkawinan. Pada prakteknya ini Ellis banyak mempergunakan prose-

dur psikoanalisa dari Freud, tapi ia tidak puas. Atas dasar pengalaman selama prakteknya dan kemudian

Dihubungkan dengan teori tingkah belajar, maka Ellis mencoba untuk mengembangkan suatu teori yang disebut "Rasional Emotif terapi" dan selanjutnya lebih populer dengan singkatan RET yang pengertiannya sebagai berikut:

"Corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (Rational Thinking), berperasaan (emoting), dan berperilaku (acting), serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. Maka, orang yang mengalami gangguan dalam alam perasaannya, harus dibantu untuk meninjau kembali caranya berfikir dan memanfaatkan akal sehat. (WS. Winkel, 1991, 364) / 1997: 209.

Geral Corey, dalam bukunya teori dan praktek konseling dan psikoterapi, menjelaskan :

"Rasional emotif terapi didasari asumsi bahwa karena keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai rasional orang-orang berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional dan behavioralnya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang itu dalam membantu perubahan-perubahan kepribadiannya dalam mengkonfrontasikan mereka secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri, menerangkan kepada mereka bagaimana gagasan-gagasan mereka sampai menjadikan mereka terganggu, menyerang gagasan-gagasan irasional mereka diatas dasar-dasar logika dan mengajari mereka bagaimana berfikir secara

logis dan karenanya mendorong mereka untuk mampu mengubah atau menghapus keyakinan irasionalnya. (Gerald Corey, 1980, 247).

Selanjutnya pendapat yang lain dikemukakan oleh Md Dahlan bahwa emosi individu dikendalikan oleh ratio oleh karena itu gangguan emosi dapat diatasi dengan memperbaiki pikiran (ratio), dan orang neorotik adalah orang yang bertingkah laku tidak logis, tidak rasional dan realistis. (MD Dahlan, 1985, 17)

Dari pendapat diatas, penulis menyimpulkan bahwa terapi rasional emotif pada intinya untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan pikiran yang tidak logis, tenang diri sendiri dan lingkungan. Dan diharapkan konselor diharapkan konselor berusaha agar klien mungkin menyadari pikiran dan kata-katanya sendiri, serta mengadakan pendekatan yang tegas, melatih klien untuk bisa berfikir dan berbuat yang lebih realistis dan rasional.

b. Tujuan Konseling Rasional Emotif

Tujuan utama dari Konseling Rasional Emotif ialah menunjukkan dan menyadarkan klien bahwa cara berfikir yang tidak logis itulah merupakan penyebab gangguan emosionalnya. Atau dengan kata lain konseling rasional emotif ini

bertujuan membantu klien membebaskan dirinya dari cara berfikir atau ide-idenya yang tidak logis dan menggantinya dengan cara-cara yang logis. (Dewa Ketut, 1985, 89)

Dengan demikian jelaslah bahwa tujuan konseling rasional emotif penekanannya pada membantu klien membebaskan dirinya dari emosi-emosi dan cara berfikir atau ide-idenya yang tidak logis dan menggantinya dengan cara-cara yang logis. Sebab emosi-emosi itu adalah produk pemikiran manusia. Jika kita berfikir buruk tentang sesuatu, maka kitapun akan merasakan sesuatu itu sebagai hal yang buruk dan akan menunjukkan tingkah laku yang tidak rasional. Sebaliknya jika kita berfikir baik tentang sesuatu, maka kitapun akan merasakan sesuatu itu sebagai hal yang baik. Dengan demikian diharapkan klien akan lebih merasakan percaya diri dan mampu menghayati perubahan dalam cara berfikir dan bertindak.

c. Ciri-ciri Konseling Rasional Emotif.

Ciri-ciri dari konseling rasional emotif dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya konselor berperan lebih aktif dibandingkan

dengan klien.

2. Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien.
 3. tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
 4. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak terlalu banyak menelusuri kehidupan masa lampau.
 5. Diagnosis (rumusan masalah) yang dilakukan dalam konseling rasional emotif bertujuan untuk membuka ketidaklogisan pola pikir dari klien. (Dewa Ketut, 1985, 89)
- d. Langkah-langkah konseling rasional emotif.

Adapun langkah-langkah yang dimaksud adalah :

1. Langkah pertama

Dalam langkah ini konselor berusaha menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinannya yang tidak rasional. Disini klien harus belajar untuk memisahkan keyakinan rasional dan yang tidak rasional. Pada tahap ini peranan konselor adalah sebagai propagandis yang berusaha

mendorong, meyakinkan dan mengendalikan klien untuk menerima gagasan yang logis dan rasional.

2. Langkah kedua

Peranan konselor adalah menyadarkan klien bahwa pemecahan masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawabnya sendiri. Dalam hal ini konselor menunjukkan dan menyadarkan klien bahwa gangguan emosional yang selama ini dirasakannya akan terus menghantuinya apabila dirinya akan tetap berfikir secara logis. Oleh karenanya klienlah yang harus memikul tanggung jawab secara keseluruhan terhadap masalahnya sendiri.

3. Langkah ketiga

Konselor berperan mengajak klien menghilangkan cara berfikir dan gagasan yang tidak rasional. Konselor tidak cukup menunjukkan pada klien bagaimana proses ketidaklogisan berfikir, tetapi lebih jauh klien harus berusaha mengajak klien mengubah cara berfikirnya dengan cara menghilangkan gagasan-gagasan yang tidak rasional.

4. Langkah keempat

Peranan konselor adalah mengembangkan

pandangan-pandangan yang realistis dan menghindarkan diri dari keyakinan yang tidak rasional dari klien dan mengajarkan bagaimana cara berfikir yang tidak rasional dengan yang rasional. (Dewa Ketut Sukardi, 1985, 90)

Dari keempat langkah tersebut jelaslah keaktifan peranan konselor dalam terapi rasional emotif untuk menyadarkan klien dan mengendalikannya untuk menerima gagasan yang logis dan rasional. Dan dalam hal ini klienlah yang harus memikul tanggung jawab masalahnya. Kemudian konselor mengajak merubah cara berfikirnya dan mengembangkan pandangan yang realistis, maka klien akan merasakan cara berfikirnya sesuatu itu sebagai hal baik.

e. Teknik-teknik konseling rasional emotif

Sebagaimana telah diuraikan dimuka bahwa inti konseling RET ialah menghilangkan cara berfikir yang tidak logis yang menimbulkan gangguan emosional. Untuk mengatasi masalah itu digunakan beberapa teknik yaitu :

1. Teknik pengajaran

Dalam hal ini konselor lebih aktif dari klien. Teknik pengajaran disini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta

menunjukkan bagaimana ketidaklogisan berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosional kepada klien.

2. Teknik persuasif

Dengan menyakinkan klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Konselor langsung mengemukakan berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggapnya benar klien.

3. Teknik konfrontasi

Dalam tehnik ini, konselor langsung menyerang ketidaklogisan berfikir klien dan membawa klien ke arah berfikir logis empiris.

4. Teknik pemberian tugas

Konselor menugaskan klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Tehnik ini dilakukan untuk menugaskan klien untuk bergaul pada anggota masyarakat kalau mereka dikucilkan dari pergaulan. (Dewa Ketut Sukardi, 1985, 91-92)

Dari beberapa tehnik yang digunakan itu diharapkan klien dapat merubah pikiran irasionalnya dengan akal sehat. Kemudian memperkuat kembali kepercayaan pada diri sendiri.

f. Landasan konseling rasional emotif.

a. Pandangan tentang hakikat manusia.

a.1. Manusia dipandang sebagai makhluk yang rasional dan juga tidak rasional.

Manusia memiliki dua potensi yang kecederungan untuk berbuat baik dan kecenderungan berbuat jelek. Kedua kecenderungan yang dimiliki itu akan nampak dalam tingkah lakunya. Bahwa apabila seorang berfikir positif yang dapat diterima akal sehat, maka orang itu akan bertingkah laku yang positif pula. Sebaliknya jika orang itu berfikir negatif tidak bisa diterima akal sehat, maka ia akan menunjukkan tingkah laku yang negatif juga.

Pola berfikir semacam inilah yang disebut sebagai penyebab seseorang mengalami gangguan emosional. Dan mengapa manusia itu berfikir tidak rasional, Ellis mengungkapkan yaitu :

1. Bahwa seseorang itu pada hakikatnya ingin dihargai, dicintai dan disayang oleh setiap orang.
2. Seseorang itu punya kecenderungan untuk ingin yang serba sempurna dalam hidup-

nya.

3. Diantara manusia itu tidak tergolong semuanya baik, ada pula yang jahat, kejam.
4. Manusia punya kecenderungan memandang malapetaka yang terjadi sebagai sesuatu yang ditolak.
5. Ketidaksenangan, ketidakbahagiaan pada seorang itu dipandang bersumber dari kondisi diluar dirinya.
6. Seseorang memiliki kecenderungan untuk hidup bergantung kepada orang lain.
7. Orang memiliki kecenderungan lebih mudah menghindari tanggung jawab dari pada menghadapinya.
8. Orang memiliki kecenderungan untuk tidak menghiraukan masalah orang lain. Karena itu ia memandang masalah orang itu bukan urusannya.
9. Pengalaman masa lalu dipandang sebagai suatu faktor yang menentukan tingkah laku masa kini.
10. Seseorang memiliki kecenderungan untuk mencari pecahan suatu masalah yang sempurna.

a.2. Pikiran, perasaan dan tindakan manusia adalah merupakan proses yang satu dengan yang lainnya tidak dapat dipisahkan.

Rational emotive therapy memandang bahwa manusia itu tidak bisa lepas dari perasaan dan perbuatannya. Perasaan seseorang senantiasa melibatkan pikiran dan tindakannya. Apabila seseorang merasakan sesuatu, maka ia memikirkan dan bertindak sesuatu.

Perasaan-perasaan yang muncul sebagai akibat dari pikiran irrasional itu, dipandang sebagai reaksi-reaksi perasaan yang tidak wajar. (WS. Winkel, 1991 hal. 367)

Oleh karena itu untuk memahami bentuk penyimpangan tingkah laku tertentu seseorang hendaknya dipahami bagaimana ia berperasaan, berfikir, menerima dan melaksanakan sesuatu itu, serta apa yang ada dibalik semua itu.

a.3. Individu bersifat unik dan memiliki potensi untuk memahami keterbatasannya, serta potensi mengubah pandangan dasar dan nilai-nilai yang diterimanya secara

kritis.

Individu dilahirkan dengan membawa potensi-potensi tertentu, ia memiliki berbagai kelebihan dan kekurangannya serta keterbatasan yang bersifat unik. Sesuai dengan prinsip diferensiasi bahwa seseorang itu tidak ada yang identik atau persis. Karena pada dasarnya setiap individu memiliki potensi untuk mengubah apa yang dipikirkannya dan apa yang dipercayainya, maka pikiran yang tidak rasional dan tidak logis dapat diubah arahnya dari tidak rasional menjadi rasional dan dari tidak logis menjadi logis. Maka dengan demikian gangguan emosional dapat disembuhkan. (Dewa Ketut Sukardi 1985 : 92-96)

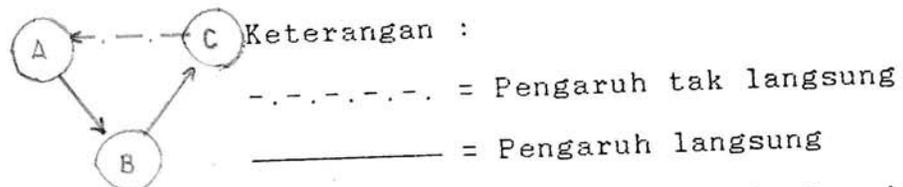
b. Konsep-konsep dasar teori rasional emotif.

Konsep dasar teori rasional emotif ini, mengikuti pola yang didasarkan pada teori A-B-C.

A = Activating Experience (pengalaman aktif)
B = Belief System (cara individu memandang suatu hal). Pandangan penghayatan individu terhadap A

C = Emotional Consequence (akibat emosional).
Akibat emosional atau reaksi individu positif atau negatif.

Menurut pandangan Ellis, A (pengalaman aktif) tidak langsung menyebabkan timbulnya C (akibat emosional), namun bergantung pada B (belief system). Hubungan dari teori A-B-C yang didasari konseling Rasional Emotif dari Ellis dapat digambarkan sebagai berikut :



Bila disimak lebih mendalam dari teori A-B-C- tersebut maka sasaran utama yang seharusnya diubah paling dini adalah aspek B (Belief system), yakni bagaimana caranya seseorang itu memandang atau menghayati sesuatu yang tidak rasional.

Sedangkan peranan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengarah, mempengaruhi sehingga dapat mengubah pola pikir klien yang keliru atau tidak rasional menjadi rasional. (Dewa Ketut Sukardi, 1985 : 96)

c. Masalah-masalah yang dapat diatasi oleh konseling RET

Menurut Ellis masalah-masalah yang dapat diatasi dengan pendekatan rasional emotif ini adalah masalah-masalah klinis dan juga dalam lapangan lain.

Dalam buku teory dan praktek konseling dan psikoterapi oleh Gerald Corey, disebutkan bahwa masalah-masalah yang dapat diatasi dengan konseling RET adalah neorosis, psikopatologi dan emosi-emosi. Untuk lebih jelasnya tentang ketiga masalah tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

Neurosis, yang didefinisikan sebagai "berfikir dan bertingkah laku irasional", adalah suatu keadaan alami yang pada taraf tertentu menimpa kita semua. keadaan ini berakar dalam pada kenyataan bahwa kita adalah manusia dan hidup dengan manusia-manusia lain dalam masyarakat.

Psikopatologi pada mulanya dipelajari dan diperhebat oleh timbunan keyakinan-keyakinan irasional yang berasal dari orang-orang yang berpengaruh selama masa kanak-kanak. Bagaimanapun kita secara aktif membentuk keyakinan-keyakinan keliru dengan proses-proses otosugesti dan repetisi diri. Oleh karena itu, sikap-sikap yang difungsional hidup dan bekerja di dalam diri kita lebih disebabkan oleh pengulangan pemikiran-pemikiran irasional yang diterimakan pada masa dini dan dilakukan oleh kita sendiri ketimbang oleh pengulangan yang dilakukan oleh orang tua.

Emosi-emosi adalah produk pemikiran manusia. Jika kita berfikir buruk tentang

sesuatu, maka kitapun akan merasakan sesuatu itu sebagai hal yang buruk. Gangguan emosi pada dasarnya terdiri atas kalimat-kalimat atau arti-arti yang keliru, tidak logis dan tidak bisa disahihkan, yang oleh orang yang terganggu diyakini secara dogmatis dan tanpa kritik, dan terhadapnya dia beremosi atau bertindak sampai ia sendiri kalah. (Gerald Corey, 1989;243)

Dari uraian di atas, maka masalah "konflik batin" atau kekalutan mental yang dirasakan oleh klien (yang menjadi pembahasan dalam skripsi penulis), merupakan bagian dari Neurosis, dimana ia berfikir dan bertingkah laku irasional yang menyebabkan klien gelisah, cemas dan ketakutan yang tidak beralasan. Maka masalah tersebut sangat cocok menjadi bahasan bimbingan konseling Islam dengan pendekatan terapi rasional emotif untuk menanggulangi konflik batinnya.

d. Ayat-ayat yang berhubungan dengan konseling rasional emotif

Adapun ayat-ayat Al Qur'an yang mempunyai kecenderungan kepada konseling rasional emotif antara lain :

- Surat Ar Ra'd 13; 11.

إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَالَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ آلٍ

الرعد ١١ - ١٣

Artinya :

"Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-sekali tidak ada pelindung bagi mereka selain dia. (Depag, 1990, 370)

Dapatlah dipahami bahwa secara teori-tis Islam, Allah tidak akan merubah keadaan seseorang sehingga seseorang itu berkeinginan merubahnya sendiri. Hal ini nampaklah adanya keterkaitan dengan langkah kedua dari langkah-langkah konseling rasional emotif, yaitu konselor menyadarkan klien bahwa masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawabnya sendiri. Klienlah yang punya kemauan keras merubah tata pikirnya dan tingkah lakunya yang irasional.

- Surat Al An'am 6 ; 116.

وَإِنْ تَطِعْ أَكْثَرَمَنْ فِي الْأَرْضِ يُضِلُّوكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ
إِنْ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَإِنْ هُمْ إِلَّا يَخْرُصُونَ

Artinya :

"Dan jika kamu mengikuti kebanyakan

orang-orang yang dimuka bumi ini, niscaya mereka akan menyesatkanmu dari jalan Allah. Mereka tidak lain hanyalah mengikuti persangkaan belaka, dan mereka tidak lain hanyalah berdusta. (Depag, 1990,207)

Allah selalu memerintahkan manusia untuk menggunakan akalnyanya agar dapat memahami fenomena alam semesta. Hal ini kalau kita simak lebih dalam tersirat adanya inti konseling rasional emotif. Yaitu konselor berusaha menyadarkan klien agar mau menggunakan akal sehatnya untuk mengatasi masalah yang dihadapinya.

B. KONFLIK BATIN

1. Pengertian Konflik Batin

Zakiah Darajat, dalam bukunya Kesehatan Mental memberikan definisi konflik batin sebagai berikut :

"Terdapatnya dua macam dorongan atau lebih, yang berlawanan atau bertentangan satu sama lain dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang sama". (Zakiah Darajat, 1994,26)

Dewa Ketut Sukardi, dalam buku psikologi populer bimbingan dan perkembangan pribadi dan karier anak, mendefinisikan :

"Konflik batin adalah situasi-situasi dimana motif-motif mendorong seseorang ke arah tujuan

yang berlawanan atau bertingkah laku berlawanan atau keadaan dalam batin yang dialami oleh subyek bila menghadapi dua kecenderungan atau dua keinginan yang tidak dapat dipenuhi bersama pada suatu saat". (Dewa Ketut Sukardi, 1990, 85)

Dalam buku, manajemen umum sebuah pengantar, Djati Julitriarsa memberikan pengertian konflik batin sebagai berikut :

"Orang yang memiliki pola motivasi-motivasi yang kuat, dua atau lebih dan tidak dapat dipuaskan bersama dikatakan mempunyai konflik. Konflik secara luas meliputi situasi pilihan atau membuat keputusan dalam hal kebutuhan, tujuan dan metode karena dalam pencapaian terdapat ketidakpastian maka timbul konflik". (Djati Juliatriarsa & Jhon Suprihanto, 1992, 85)

Dari beberapa pendapat di atas, dapatlah digaris bawahi bahwa konflik batin adalah individu yang mengalami gangguan emosional, mengalami ketidakserasian fungsi jiwa, gelisah, cemas bila menghadapi dua kecenderungan atau keinginan yang tidak dapat dipenuhi bersamaan sehingga ia timbul konflik atau ketidaktenangan batin. Hal ini sebagaimana yang dialami klien.

Jika Konflik dan ketegangan batin tidak mendapatkan penyaluran serta penyelesaian yang baik dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama, maka pasti akan menimbulkan macam-macam bentuk gangguan kekalutan mental. Kekalutan mental ini sifatnya bisa

ringan bisa juga serius, sehingga memerlukan perawatan dan penyembuhan.

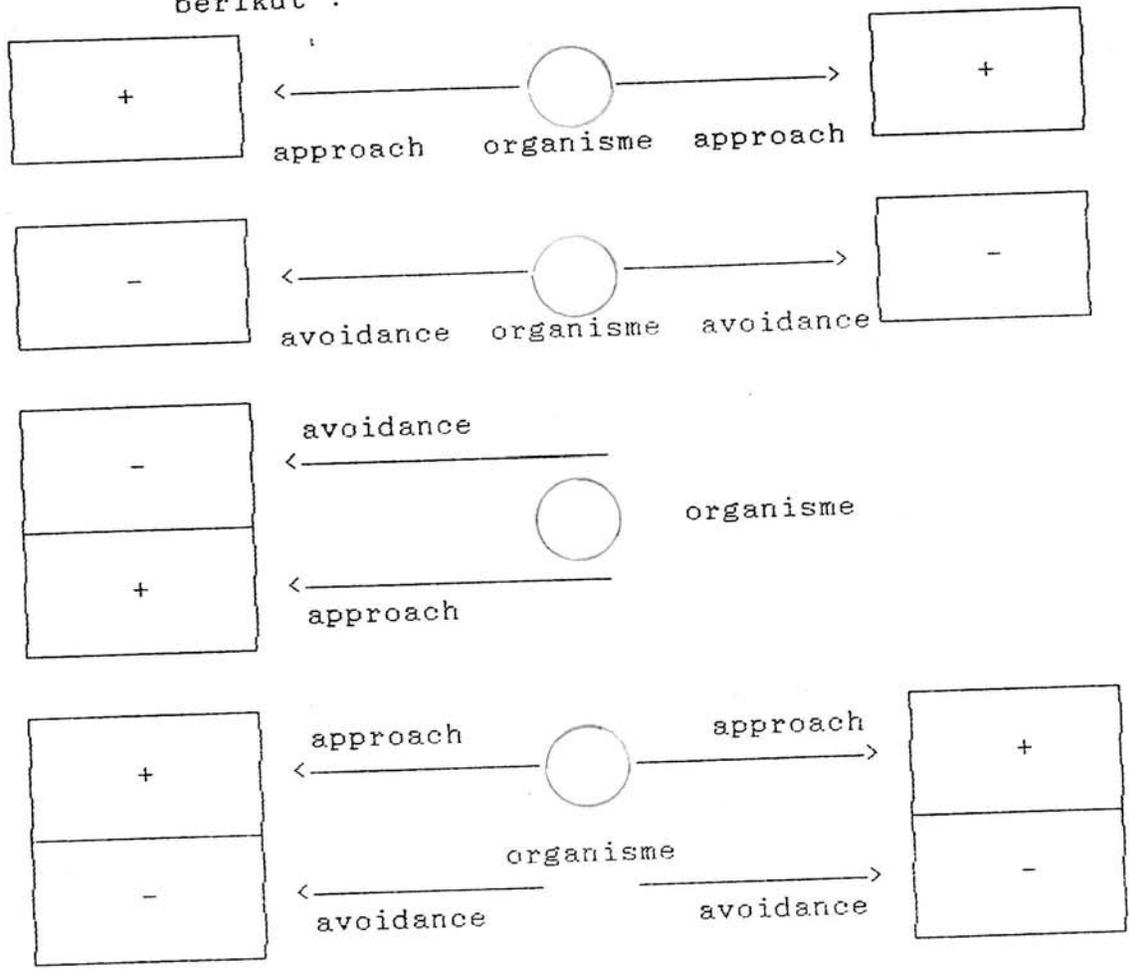
2. Macam-macam Konflik Batin

Berdasarkan uraian-uraian diatas konflik dapat dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu :

- a. Approach-approach conflict, yang menggambarkan suatu situasi dimana seseorang dihadapkan pada dua masalahnya atau hal yang sangat menarik, tetapi harus dipilih salah satu diantara keduanya. Konflik tipe ini biasanya dapat dipecahkan dengan cepat.
- b. Avoidance-avoidance conflict, yang menggambarkan suatu situasi yang tidak menyenangkan atau tidak diinginkan. Yang manapun salah satu diantara keduanya dipilih akan selalu menimbulkan masalah yang tidak menyenangkan dan mengenakan dirinya. Tipe konflik ini tampak adanya tekanan-tekanan sosial dari orang lain yang memaksa berhadapan dengan dua masalah dan situasi yang tidak diharapkan. Jika ia memilih salah satu akan timbul kecemasan, takut menekannya dan ia akan lari dari persoalannya atau tidak mau memilih alternatif terdahulu dan memilih alternatif diluar ketentuannya.
- c. Approach-avoidance conflict, yang menggambarkan dimana seseorang dihadapkan pada satu tujuan yang sangat menarik tetapi juga mencemaskannya dan menakutkan. Dia ingin meraihnya tetapi juga ingin menjauhinya. Keadaan semacam ini tampaknya ingin lebih serius. Semua yang dipilih akan membingungkan dan merisaukan dirinya. Sehingga dia berada pada posisi tertarik dan menolak pada obyek yang sama.
- d. Approach-approach conflict dan Avoidance-avoidance conflict, yang menggambarkan suatu situasi dimana seseorang dihadapkan pada semua alternatif yang dihadapai tampaknya sama-sama menarik, juga sama-sama kurang menarik. Dalam kenyataan ini seseorang akan menghadapi kesulitan

dalam menentukan dua alternatif pengambilan keputusan sebab dua macam alternatif (obyek) semuanya sama-sama mengandung nilai-nilai positif dan juga nilai-nilai negatif.

Untuk lebih jelasnya dari keempat macam tipe konflik ini digambarkan dalam diagram sebagai berikut :



Gejala-gejala konflik batin.

Adapun Konflik batin ditandai dengan

fenomena-fenomena antara lain :

- Ada rasa terobek-robek oleh pikiran-pikiran dan emosi-emosi yang antagonistis atau bertentangan, hilanglah harga diri dan kepercayaan diri, merasa tidak aman, selalu diburu-buru, sehingga orang yang bersangkutan merasa senantiasa cemas dan takut, orang kemudian menjadi agresip, suka menyerang bahkan ada yang membunuh orang lain atau melakukan bunuh diri (ada agresivitas ke dalam).
- Ketakutan, pahit hati, hambar-hambar hati, apatis, cemburu, iri hati, dengki, kemarahan-kemarahan yang eksplosif, ketegangan batin yang kronis dan lain-lain. (Kartini Kartono dan Jenny Andari, 1989, 5, 89)

3. Sebab-sebab Konflik Batin

Beberapa kejadian yang bisa menyebabkan timbulnya konflik-konflik batin atau kekalutan mental antara lain :

1. Kegagalan.
2. Kebimbangan dan keraguan.
3. Larangan sosial.
4. Overprotection.
5. Ditolak orang tua.
6. Broken Homes.

7. Cacat jasmaniah.
8. Lingkungan sekolah.
9. pengaruh buruk orang tua.
10. Lingkungan sosial yang buruk.

1. Kegagalan

Jika ada jarak yang terlalu lebar antara cita-cita yang diinginkan dengan hasil yang sekarang dicapai maka pasti timbul berbagai konflik batin dan stres. Jarak ini menjadi hambatan bagi pencapaian kepuasan dan ketenangan batin, serta menimbulkan ketegangan-ketegangan emosional yang tidak menyenangkan.

2. Kebimbangan dan Keraguan

Jika timbul dua kehendak, dua pilihan, atau beberapa motif hidup yang saling bertentangan maka kejadian ini menimbulkan banyak kebimbangan dan kecemasan pada diri seseorang.

3. Larangan Sosial.

Anak-anak muda itu sifatnya sangat dinamis dan penuh vitalitas. Nafsu-nafsunya menggelora, namun oleh adanya larangan-larangan, norma-norma, tabu dan adat istiadat yang ketat, anak harus mengendalikan dan mengekang kecenderungan serta nafsunya yang asli. Oleh karena itu mereka sering

harus mendesakkan gelora-gelora nafsu dan kehendaknya ke dalam ketidaksadaran, dengan cara melupakan, atau dengan tidak memikirkannya kembali. Maka mulailah timbul rentetan-rentetan konflik batin yang serius pada dirinya. Jika hal ini kronis sifatnya, maka bisa menjadi bentuk gangguan mental.

4. Overprotection

Karena kasih sayang orang tua yang berlebihan kepada anaknya, disamping itu anak terlalu banyak dilindungi dan dihindarkan dari macam-macam kesulitan hidup sehari-hari, maka pada umumnya anak menjadi tidak mampu berdiri sendiri dan tidak bisa mandiri atau "zelfstanding". Anak selalu diam dalam keraguan dan ketakutan. Rasa harga dirinya kurang tumbuh. Dan selalu merasa tidak percaya pada kemampuan sendiri. Maka terjadilah konflik-konflik batin yang serius dan pada akhirnya mereka cenderung menjadi neurotis atau patologi secara sosial.

5. Ditolak orang tua

Anak yang selalu ditolak orang tuanya hidupnya dipenuhi kepahitan hati, sedikit sekali mempunyai teman. Mereka selalu merasa tidak puas, dan tidak pernah ada keseimbangan batiniah. Ada

tendens untuk seclusive untuk menyendiri dan selalu ingin menarik diri pergaulan sikapnya apatis atau "verbitterd". Pada akhirnya menjadi nervesus neorotis, terganggu mentalnya dan menjadi pasien rumah sakit jiwa.

6. Broken homes

Bila keluarga itu merupakan lembaga yang pertama dan terutama bagi anak tempat sosialisasi dirinya. Disinilah anak mengenal arti hidup kasih pendidikan dan merasa aman.

Bila dalam keluarga terjadi keretakan, dan satu perceraian tak bisa dihindari lagi (kasus broken homes) maka timbul rentetan kesulitan terutama bagi si anak. Ia harus memilih satu diantara mereka. Dan tidak jarang pertikaian antara ayah dan ibu masih terus dilanjutkan melalui konflik-konflik batin dan pertikaian pada diri anak-anaknya.

7. Cacat jasmaniah

Anak-anak yang mempunyai cacat pada badannya dan menyadari ketunaannya pada umumnya merasa malu dan sangat menderita batinnya. Dengan demikian kondisi sistem sarafnya dalam keadaan tegang terus menerus.

8. Lingkungan pendidikan

Kondisi sekolah dan perguruan tinggi pada masa sekarang banyak yang tidak memenuhi persyaratan sehingga menyebabkan timbulnya konflik batin, macam-macam penderitaan jasmaniah pada anak.

9. Pengaruh buruk orang tua

Keluarga dan milieu itu memberikan pengaruh yang sangat menentukan pada pembentukan watak dan perkembangan kepribadian anak. Maka tingkah laku kriminal orang tua atau salah satu anggota keluarga misalnya, bisa memberikan impact atau pengaruh yang menular dan infeksius kepada lingkungannya, sehingga anak-anak ikut-ikutan menjadi kriminal. Hal ini disebabkan karena mengkondisioner pola tingkah dan sikap hidup para anggota keluarga lainnya dan banyak memunculkan konflik-konflik batin.

(Kartini Kartono & Jeny Andari, 1989, 77)

C. KONFLIK BATIN SEBAGAI SALAH SATU MASALAH B K A

Berangkat dari faktor penyebab konflik batin atau ketegangan batin pada istri, karena ketidakmampuannya untuk menentukan keputusan dari bermacam-macam dorongan yang berlawanan atau bertentangan satu

sama lainnya dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang berlawanan.

Sehubungan dengan pernyataan tersebut, maka klien yang selalu dihantui oleh perasaan ketakutan dan kecemasan serta perasaan kurang percaya diri, perasaan bersalah pada suaminya yang sangat dalam dan dari tindakannya itu akhirnya mempengaruhi kestabilan dalam berfikir yang normal sehingga ia melarikan diri ke hal-hal yang menyebabkan klien menjadi kalut mentalnya. Adapun wujud daripada kekalutan mental atau konflik batin yang klien alami adalah : klien selalu dihantui perasaan bersalah sehingga klien menjadi pelamun dan bersedih hari-harinya. Klien selalu merasa cemas dan gelisah. Klien selalu dihantui rasa ketakutan dan menjadi orang yang berputus asa setiap langkahnya. Hal-hal tersebut diatas merupakan suatu penyakit yang ada dalam hati manusia. Dan tidak bisa dihindari bahwa setiap manusia akan mengalami dan dihindangi penyakit tersebut. Sebagaimana firman Allah dalam Surat Yunus 57

dijelaskan :

بِأَيِّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ - يونس ٥٧ -

Artinya :

"Hai manusia sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyebab dari penyakit

(yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman"

Dilihat dari uraian diatas nyatalah bahwa kekalutan mental atau konflik batin merupakan bagian dari konseling dan dengan bimbingan konseling agama yang bersandar pada Al Qur'an, maka akan menjadi obat penawar bagi orang-orang yang mengalami konflik, seperti dalam firman Allah :

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَمَرْحَمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْبُدُ
الظَّالِمِينَ الْأَخْسَارُ ﴿١٢﴾

Artinya :

"Dan kami turunkan dari Al Qur'an itu sesuatu yang dapat menjadi obat penawar dan rohmat kurnia bagi orang-orang yang beriman dan Al Qur'an itu bagi orang-orang dhalim hanya menambah kerugian belaka. (Surat Al Isra' : 82)

D. BIMBINGAN KONSELING AGAMA DENGAN PENERAPAN TERAPI RASIONAL EMOTIF DALAM MENGATASI KONFLIK BATIN

Orang yang mengalami konflik batin acap memiliki pola atau wawasan berfikir yang sempit dan menentukan tindakan yang sempit pula. Apabila konflik itu muncul kepermukaan, maka seseorang akan bereaksi sesuai tradisinya dan kurang memikirkan alternatif-alternatif lain terlebih dahulu. Oleh karena itu, untuk memecahkan masalah konflik batin adalah dititikberatkan pada

pendekatan pemecahan masalah. Maka proses bantuan untuk mengatasi masalah konflik, dalam hal ini Bimbingan Konseling Agama dengan penerapan terapi Rasional Emotif sangatlah efektif. Kemudian langkah yang dapat ditempuh oleh konselor sebagai berikut :

- Menumbuhkan rasa percaya dan penerimaan

Yang dapat dilakukan konselor adalah menumbuhkan suasana atau kondisi rasa saling percaya dan penerimaan didalam interaksi menolong kita. Kepercayaan yang tumbuh dalam diri klien yang kita tolong akan mengurangi rasa terancam yang sering ditimbulkan oleh rasa konflik. (Rasa gelisah, cemas, ketakutan, selalu diburu perasaan bersalah). Dan membantu menunjukkan dan menyadarkan klien bahwa cara berfikir yang sempit dan tidak logis itulah sebenarnya yang merupakan penyebab gangguan emosionalnya. Hal ini ada kesesuaian dengan tujuan dari Konseling Rasional Emotif yang dijelaskan oleh Dewa Ketut, dalam buku :

"Tujuan utama dari Konseling Rasional Emotif ialah menunjukkan dan menyadarkan klien bahwa cara berfikir yang tidak logis itulah merupakan penyebab gangguan emosionalnya. Atau dengan kata lain Konseling Rasional Emotif ini bertujuan membuat klien membebaskan dirinya dari cara berfikir atau ide-idenya yang tidak logis dan menggantinya dengan cara-cara yang logis. (Dewa Ketut, 1985, 89)

Dalam bukunya yang lain, Psikologi Populer

Bimbingan Perkembangan Pribadi dan Karier Anak, Dewa Ketut menjelaskan proses bantuan untuk mengatasi masalah konflik adalah : "Menumbuhkan rasa percaya dan penerimaan, menumbuhkan kemampuan atau kekuatan diri sendiri, menentukan tujuan, mencari alternatif, dan merencanakan pelaksanaan jalan keluar. (Dewa Ketut, 1990, 89)

- Adapun tujuannya

Konselor membantu untuk menyelesaikan masalah klien. Berdasarkan kesepakatan antara klien dan konselor, bahwa klien ingin segera terbebas dari konflik batinnya yang selama ini menjadi beban hari-harinya.

- Mencari alternatif

Konselor selanjutnya mengarahkan klien pada usaha pencarian kemungkinan-kemungkinan penyelesaian. Yang konselor tekankan pada klien untuk menyatakan tentang dirinya terus terang kepada S, karena itulah sebenarnya letak kuncinya dan merubah pikirannya yang salah tentang S. Kalau klien mau jujur pada dirinya dan keadaannya kemudian pada suaminya, maka konflik itu akan segera hilang dan ketegangan-ketegangan emosionalnya tidak dirasakan.

- Memilih alternatif

Setelah diperoleh jalan keluar, kini konselor menyerahkan pada klien masalahnya sendiri, bahwa hal

tersebut diatas perlu dilakukan seleksi dengan mempertimbangkan akibat terburuk apa yang bisa terjadi bila memilih alternatif ini, akibat terbaik apa yang bisa terjadi bila memilih alternatif ini, dan akibat apa yang paling mungkin terjadi. Semua itu tanggung jawab klien untuk menentukan, kemudian pelaksanaan jalan keluarnya adalah yakin bahwa apapun yang pilih dan yang dilaksanakan dari hasil seleksi tersebut adalah yang terbaik dengan dasar menyerahkan semuanya pada Allah dan berbaik sangka pada Allah, bahwa Allah membenarkan jalan yang ditempuhnya. Hal ini selaras dengan surat Al Lail 6-7 :

وَصَدَقَ بِالْحَسَنِ ﴿٧﴾ فَسَيُيَسِّرُهُ لِلْيُسْرَى ﴿٨﴾ وَأَمَّا مَنْ جِلَّ وَاسْتَفْتَى ﴿٩﴾
 "اليد ٧-٩"

Artinya :

"Dan membenarkan jalan yang baik, maka kami bakal memudahkannya jalan yang mudah".

Konselor menambahkan kepenasehatan keagamaan kepada klien bahwa orang berharap kepada Allah itu niscaya yang dibarengi dengan rasa iman yang sepenuh hati akan membawa ketentraman hati, sehingga dalam berusaha atau menentukan pilihan selalu tepat. Jika usahanya berhasil ucapkanlah syukur kepada Allah, karena sebenarnya berharap pada Allah adalah berharap keridoan dan rahmatNya. Sedang puncak berharap pada

rohmat dan kasih sayang Allah ialah berbaik sangka kepadaNya, terutama ketika menghadapi masalah dan ingin menyelesaikannya. Nabi bersabda :

لَا يَمُوتَنَّ أَحَدُكُمْ إِلَّا وَهُوَ بِحَسَنِ الظَّنِّ بِاللَّهِ
عَزَّ وَجَلَّ "رواه مسلم"

Artinya :

"Janganlah seorangpun diantara kamu mati, kecuali dalam keadaan baik sangka kepada Allah "Azza Wajalla" (HR. Muslim).

Setiap pribadi itu merupakan satu unitas multiplek (totalitas kepribadian yang rumit dan kompleks) dengan ciri-ciri khas. Masing-masing mempunyai cara dan respon yang khusus dalam menanggapi kesulitan hidupnya, dan klien termasuk orang yang biasa atau normal. Setelah berusaha mendapatkan kepercayaan dari pada klien hingga klien menceritakan kesulitan dan tekanan batinnya selama ini, kemudian menyerahkan jalan penyelesaiannya kepada konselor, dan dalam proses tersebut ada proses "tepa selira". Artinya setelah konselor turut dalam ekspresinya, menyadarkan klien bahwa pikirannya dan anggapannya dalam memandang diri dan suaminya adalah tidak rasional.

Kemudian konselor memberikan cinta kasih, lemah lembut dan simpati secukupnya pada klien hal

ini sesuai dengan teori :

"Hanya dengan dasar cinta kasih, dengan dasar pengertian dan saling percaya-mempercayai, terapi kesehatan mental dapat dilaksanakan. Sebab simpati dan kasih sayang itu memberikan asuransi kedamaian dan jaminan rasa aman serta menumbuhkan harapan-harapan baru dan rasa sukses dalam setiap situasi hidup yang sulit. Sebab itu cinta kasih menjadi syarat mutlak dalam kehidupan manusia, dan menjadi nilai terapeutis yang mujarab bagi penyembuhan macam-macam gangguan mental." (Kartini Kartono dan Jeny Andari, 1989 " 256).

Tentang kasih sayang ini dijelaskan dalam Al Qur'an surat Thaaha 39 yaitu :

وَالْفَيْتُ عَلَيْكَ حَبَّةٌ مِنِّي وَلِنُصْنَعَ عَلَى عَيْنِي - طه ٣٩

Artinya :

"Dan Aku telah melimpahkan kepadamu kasih sayang yang datang dariKu dan supaya kamu diasuh dibawah pengawasanKu".

- Menggunakan mekanisme penyelesaian yang positif dan mengembangkan pandangan-pandangan yang realistis, dalam hal konselor menunjukkan kepada klien agar melaksanakan kegiatan-kegiatan yang mengarah kepada perubahan tata pikir yang lebih logis yaitu sebagaimana theory menjelaskan :

Melakukan Substitusi : Yaitu mengubah rasa-rasa yang negatif dalam bentuk tingkah laku yang positif-kreatif dan aktif. Bisa menyenangkan orang lain,

dan bisa memuaskan diri sendiri dengan jalan yang wajar.

Melakukan Sublimasi : Yaitu mengubah rasa-rasa egosentrisme, egoisme, serta dorongan-dorongan yang rendah lainnya ke dalam bentuk tingkah laku yang lebih positif, serta sesuai dengan harkat manusia berbudaya.

Resignation/resignasi ialah tawakal dan pasrah kepada Ilahi, "narima", bisa menerima segala keadaan dan kesulitan dengan tenang dan batin yang seimbang.

Besinnung ialah perfikir secara mendalam dan mawas diri, dengan jalan mengadakan distansi terhadap segenap realitas yang dihadapi. Sehingga kita mampu mereorganisir aktivitas sendiri, yaitu mencari kemungkinan-kemungkinan serta perspektif-perspektif hidup baru dan bisa keluar dari impasee (jalan buntu).

(Kartini Kartono dan Jeny Andari , 1989, 257)

Selanjutnya konselor menanamkan nilai-nilai spiritual dan renungan-renungan tentang hakikat abadi atau Ilahi, ini bisa memberikan kekuatan dan stabilitas bagi kehidupan klien dan manusia pada umumnya.

Dalam surat Asy Syams 7-9 dijelaskan :

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَمَا أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴿٨﴾ وَفَدُ

خَابَ مَنْ دَسَّهَا ⑨ « الشمس ٧-١٠ »

Artinya :

"Dan (demi) jiwa serta penyempurnaan (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan, kepada jiwa itu jalan kefasikan dan ketakwaannya. Sesungguhnya beruntunglah orang-orang menyucikan jiwa itu dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya".

Dapatlah dipahami, bahwa Allah itu menawarkan dua pilihan. Hanya orang yang tidak bisa berfikir dengan jernih akan kebingungan menempuh jalan apa, fasik atau takwa karena keduanya sangat berdekatan. Jika seorang itu memang memiliki potensi keimanan dan ketakwaannya kuat dan dapat menggunakan akal sehatnya tentu ia akan memilih jalan menuju diwa sucinya. Sebaliknya jika seorang itu potensi keimanan dan ketakwaannya lemah dan ia tidak dapat menfungsikan akal sehatnya ia cenderung milih jalan menuju jiwa kotornya.

Setelah mendapatkan Bimbingan dan Konseling Agama dengan penerapan terapi Resional Emotif, di- harapkan klien dapat menyadari pikiran dan sikapnya yang selama ini membuat klien gelisah, cemas, diburu rasa bersalah dan ketakutan dalam dirinya, maka sekarang klien diharapkan merubahnya :

- Agar dapat terbebas dari rasa gelisah, cemas dan ketakutan

- Agar dapat percaya diri, memberanikan diri dan terbuka kepada suaminya.
- Agar tidak lepas dari tanggungannya menjalankan ibadah dan perintah Agama, sehingga lahir batinnya sehat.

E. KRITERIA KEBERHASILAN BIMBINGAN DAN KONSELING AGAMA

Berhasil tidaknya daripada Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi konflik batin pada istri itu tergantung pada pribadi klien tersebut atau individu itu sendiri yang membutuhkan pertolongan dengan kesungguhan dan kesediaannya untuk mengatasi kesulitan yang sedang dihadapi. Bimbingan dan Konseling Agama dapat dikatakan berhasil apabila seorang klien mampu untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapinya dan hal ini dapat diketahui apabila telah memenuhi beberapa aspek.

Adapun pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Agama dalam dikatakan berhasil apabila memenuhi kriteria sebagai berikut :

1. Konselie sanggup bertindak sesuai dengan keputusan yang telah ditentukan.
2. Konselie merasa bebas dari berbagai hambatan yang menghalangi dirinya dalam menghadapi dunia luar.
3. Konselie menyadari dengan tegas keadaan dirinya

kemampuannya dan kekurangannya yang ada pada dirinya.

4. Konselie memperoleh falsafah hidup yang lebih realistik yang telah ditanamkan didalamnya nilai-nilai Agama.
 5. Konselie dapat menghayati dan mengamalkan ajaran Agamanya dengan sepenuh hati.
 6. Dirasakannya ketentraman dan kebahagiaan hidupnya, karena rasa terjalannya pribadinya dengan Tuhannya.
- (H.M. Arifin, 1979 : 25)

Dari beberapa kriteria di atas maka bisa dikatakan bahwa klien telah berubah dari sebelumnya. Dimana perasaan takutnya, cemas dan ketidakterusan-terangannya telah dihilangkannya dan klien menyadarinya bahwa kejujuran, keterbukaan terhadap suami, sepahit apapun dan dalam hal apapun adalah merupakan kunci kehidupan yang membawa kepada ketentraman hati.