



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Konseling Islam Dengan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Anak Korban Kekerasan Ayahnya Di Kecamatan Wonocolo

Skripsi

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

Oleh:

Elok Fithrotul Jannah
NIM: B03216007

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

PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA

Bismillahirrahmanirrohim

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Elok Fithrotul Jannah

NIM : B03216007

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **Konseling Islam Dengan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Anak Korban Kekerasan Ayahnya Di Kecamatan Wonocolo** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 20 Desember 2019

Yang Menyatakan



ELOK FITHROTUL JANNAH

NIM : B03216007

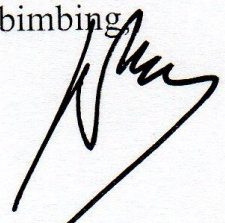
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Elok Fithrotul Jannah
NIM : B03216007
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Konseling Islam dengan Terapi
Rasional Emotif Behaviour Untuk
Mengatasi Kecemasan Seorang Anak
Korban Kekerasan Ayahnya di
Kecamatan Wonocolo.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 23 Desember 2019

Menyetujui
Pembimbing


Dr. Rudy Al-Hana., M.Ag.
NIP. 196809031991031001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Konseling Islam Dengan Terapi *Rasional Emotif Behaviour*
Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Anak Korban Kekerasan
Ayahnya Di Kecamatan Wonocolo

SKRIPSI

Disusun Oleh
Elok Fithrotul Jannah
B03216007

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada tanggal 20 Desember 2019

Tim Penguji

Penguji I

Dr. Rudy Al-Hana, M.Ag.
NIP : 196809031991031001
Penguji III

Penguji II

Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes.
NIP : 197605182007012022
Penguji IV

Drs. H. Cholik, M.Pd.I

NIP : 196506151993031005

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

NIP : 197311212005011002

Surabaya, 23 Desember 2019

Dekan,



Dr. H. Asnul Halim, M.Ag

NIP : 196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@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 : ELOK FITHROTUL JANNAH
NIM : B03216007
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI / BKI
E-mail address : efthrotul@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 :

KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI RASIONAL EMOTIF
BEHAVIOUR UNTUK MENGATASI KECEMASAN SEORANG ANAK
KORBAN KEKERASAN AYAHNYA DI KECAMATAN WONOCOLO

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 30 DESEMBER 2019

Penulis



(ELOK FITHROTUL J)
nama lengkap dan tanda tangan

ABSTRAK

Elok Fithrotul Jannah (B03216007), *Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif Behaviour Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Anak Korban Kekerasan Ayahnya di Kecamatan Wonocolo.*

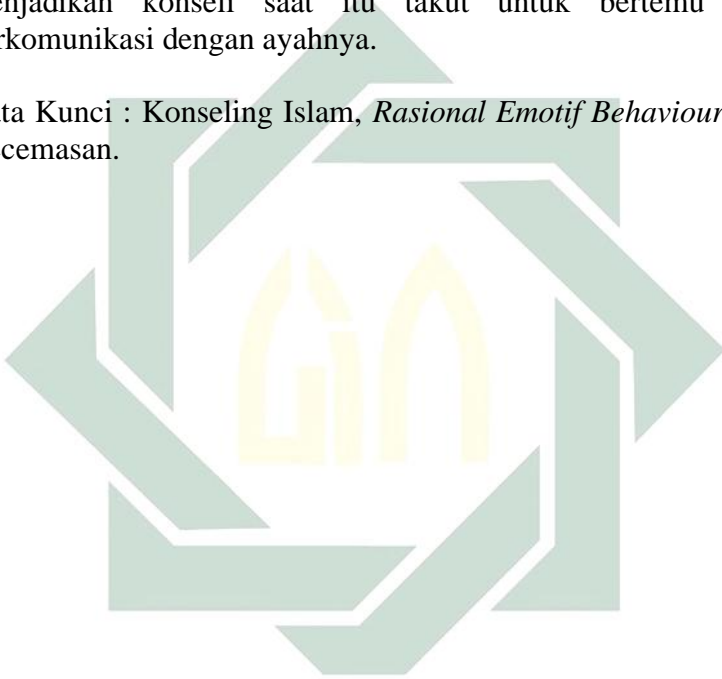
Fokus Penelitian ini adalah 1) Bagaimana Proses Konseling Islam dengan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Anak Korban Kekerasan Ayahnya di Kecamatan Wonocolo?, 2) Bagaimana Hasil Konseling Islam dengan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Anak Korban Kekerasan Ayahnya di Kecamatan Wonocolo?

Peneliti menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan jenis penelitian studi kasus dan dianalisis dengan menggunakan deskriptif komperatif. Adapun pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi.

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwasannya proses Konseling Islam dilakukan dengan langkah-langkah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* dan evaluasi. Dalam pemberian *treatment* dengan menggunakan terapi *Rasional Emotif Behaviour* yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dalam hal ini yaitu yang pertama memperbaiki cara berpikir konseli yang irasional, kedua menyadarkan konseli bahwasannya tindakan yang dilakukan oleh dirinya kepada ayahnya merupakan sikap yang tidak terpuji, ketiga menghilangkan perasaan negatif yang dirasakan konseli ketika bertemu dengan ayahnya. Adapun hasil yang didapatkan dalam menangani masalah konseli. Dalam hal ini hasil yang didapatkan konseli cukup baik dengan adanya sedikit perubahan perilaku yang tampak pada keseharian konseli. Selain itu, konseli juga sudah mau berbaur dengan teman laki-lakinya. Dan dengan ayahnya juga sudah mulai ada kedekatan. Konseli sudah tidak

takut dan merasa cemas ketika didekat ayahnya. Sedangkan hasil penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa masalah yang terjadi pada diri konseli adalah kecemasan ketika bertemu dengan ayahnya. Hal tersebut ia alami ketika ayahnya sudah tidak lagi bekerja dan ayahnya juga sering marah-marah dengan dirinya. Konseli menjadi korban amarah ayahnya dan menjadikan konseli saat itu takut untuk bertemu dan berkomunikasi dengan ayahnya.

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



DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL PENELITIAN (SAMPUL)	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi konsep	9
1. Konseling Islam	9
2. <i>Terapi Rasional Emotif Behaviour</i>	10
3. Kecemasan	11
F. Sistematika Pembahasan	13
BAB II : KAJIAN TEORETIK	
A. Kajian Teoretik	15
1. Bimbingan Konseling Islam	15
a) Pengertian Konseling Islam	15
b) Tujuan Konseling Islam	22
c) Fungsi Konseling Islam	24
d) Asas Konseling Islam	25
e) Prinsip Konseling Islam	27
f) Unsur Konseling Islam	29
g) Kode Etik Konseling Islam	30

h) Langkah-Langkah Konseling Islam	32
2. Terapi <i>Rasional Emotif Behaviour</i>	34
a) Pengetian Terapi <i>Rasional Emotif Behaviour</i>	34
b) Konsep Dasar Terapi <i>Rasional Emotif Behaviour</i>	36
c) Tujuan Terapi <i>Rasional Emotif Behaviour</i>	38
d) Ciri-Ciri Terapi <i>Rasional Emotif Behaviour</i>	40
e) Tahap-Tahap Terapi <i>Rasional Emotif Behaviour</i>	41
f) Kelebihan dan Kelemahan Terapi <i>Rasional Emotif Behaviour</i>	45
3. Kecemasan	47
a) Pengertian Kecemasan	47
b) Macam-Macam Kecemasan	50
c) Faktor-Faktor Kecemasan	51
d) Tingkat Kecemasan	52
e) Gejala Klinis Cemas	54
f) Solusi Mengatasi Kecemasan	59
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	61

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	65
B. Subjek Penelitian	66
C. Tahap-Tahap Penelitian	67
D. Jenis dan Sumber Data	72
E. Teknik Pengumpulan Data	74
F. Teknik Analisis Data	79
G. Teknik Keabsahan Data	82

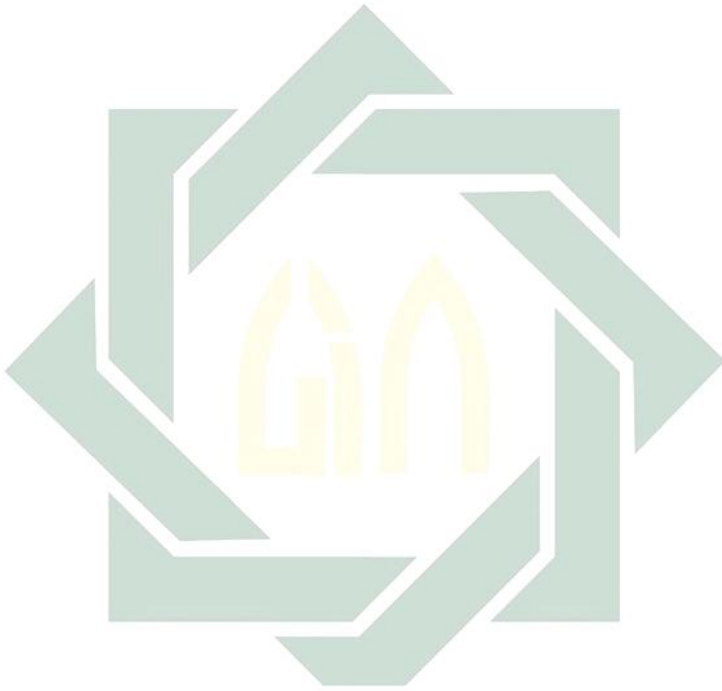
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	83
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	83
a. Letak Geografis	83
b. Kondisi Sosial dan Keagamaan	85
c. Kondisi Ekonomi	86

2. Deskripsi Konselor	86
3. Deskripsi Konseli	88
4. Deskripsi Masalah	90
B. Penyajian Data	92
1. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Menggunakan Terapi <i>Rasional Emotif Behaviour</i> Untuk Mereduksi Kecemasan Anak Korban Kekerasan Ayahnya di Kecamatan Wonocolo	92
a. Identifikasi Masalah	93
b. Diagnosis	96
c. Prognosis	96
d. <i>Treatment</i>	99
e. Follow Up/Evaluasi	104
2. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Menggunakan Terapi <i>Rasional Emotif Behaviour</i> Untuk Mereduksi Kecemasan Anak Korban Kekerasan Ayahnya di Kecamatan Wonocolo	106
C. Pembahasan Hasil Penelitian	
1. Analisis Proses Konseling Islam dengan Menggunakan Terapi <i>Rasional Emotif Behaviour</i> Untuk Mereduksi Kecemasan Anak Korban Kekerasan Ayahnya di Kecamatan Wonocolo	108
2. Analisis Hasil Konseling Islam dengan Menggunakan Terapi <i>Rasional Emotif Behaviour</i> Untuk Mereduksi Kecemasan Anak Korban Kekerasan Ayahnya di Kecamatan Wonocolo	114
 BAB V : PENUTUP	
A. Simpulan	117
B. Saran dan Rekomendasi	118
C. Keterbatasan Penelitian	119
 DAFTAR PUSTAKA	120
LAMPIRAN	124

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Jadwal Penelitian	70
3.2 Jenis Data, Sumber Data dan Teknik Pengumpulan Data	77
4.1 Batasan Wilayah Kelurahan Jemurwonosari Surabaya ..	84
4.2 Jumlah Kependudukan di Kelurahan Jemursari Surabaya	85
4.3 Keadaan Konseli Sebelum dilakukan Konseling	96
4.4 Perbandingan dalam Proses Pemberian Bantuan yang dilakukan di Lapangan dengan Teori Konseling Islam	108
4.5 Keadaan Konseli Sebelum dan Setelah dilakukan Pemberian Konseling	114



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena kekerasan dalam keluarga di Era Globalisasi pada saat ini bukanlah suatu hal yang intern. Salah satu faktor yang menyebabkan adanya kekerasan dalam keluarga yaitu rendahnya ekonomi dalam keluarga. Ekonomi dalam keluarga tidak dapat dipungkiri memberikan dampak bagi keluarga sebagai satuan unit terkecil dalam masyarakat. Keluarga yang kondisi ekonominya rendah tidak mampu bertahan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Adapun kebutuhan keluarga yang terus meningkat dan harus dipenuhi seperti contohnya biaya pendidikan, kesehatan dan biaya operasional lainnya. Jika hal tersebut tidak dapat dipenuhi kebutuhannya maka keluarga yang ekonominya rendah akan mengalami tingkat kesejahteraan yang merosot.¹

Dari hasil temuan yang ada dilapangan, penulis menemukan salah satu keluarga yang bertempat tinggal di Kecamatan Wonocolo. Keluarga tersebut pada awalnya terlihat baik-baik saja. Namun dalam kurun waktu tiga bulan terakhir ini keluarga tersebut dihadapkan dengan permasalahan yang melibatkan anggota keluarganya ada yang terluka. Kejadian ini bermula ketika Ayahnya yang tidak lagi bekerja atau bisa disebut pengangguran. Ayahnya telah diberhentikan kerja karena ditempatnya bekerja mengalami kemunduran. Akibatnya ada beberapa pengurangan pegawai. Salah satu pegawainya yaitu ayah konseli.²

¹ <https://eprints.uny.ac.id/21897/2/BAB%20I.pdf>, diakses 10 September 2019.

² Hasil Obsevasi yang dilakukan penulis pada 5 September 2019

Kekerasan yang terjadi pada anak akan mengakibatkan tekanan bagi dirinya yang akan menjadikan adanya hambatan dalam proses perkembangannya. Pada fase perkembangan anak-anak yang memiliki hambatan pertumbuhan dapat mengganggu psikologi anak. Hal tersebut harus segera dibantu karena jika hambatan tersebut menimbulkan trauma mendalam maka akan membawa dampak yang buruk pada penyesuaian individu dan lingkungan sosial.³

Kekerasan pada anak dapat mengakibatkan berbagai bentuk tingkah laku yang dapat mengakibatkan acaman fisik secara langsung oleh orang tua maupun orang dewasa. Hal ini bisa jadi mengakibatkan penelantaran kebutuhan dasar anak. Sebagai masalah sosial, tindakan kekerasan dan pelanggaran terhadap hak-hak anak ini pada awalnya memperoleh perhatian pada kalangan masyarakat secara serius. Tindakan ini biasanya dianggap sebagai kasus yang sifatnya kasuistis. Kejadian ini terjadi pada keluarga yang secara psikologis bermasalah.⁴

Pada kasus ini konseli bercerita bahwasannya semenjak ayahnya tidak bekerja lagi, beliau memiliki sifat yang temperamental pada anaknya. Konseli seringkali menjadi sasaran amarah oleh ayahnya ketika suasana hatinya sedang kacau. Padahal sebelum dikeluarkan dari pekerjaannya, ayah konseli merupakan sosok yang menyayangi anaknya. Saat ini konseli merasakan dirinya tidak aman ketika berada didalam rumah. Dengan adanya sifat ayah konseli yang suka marah-marahan dan kasar terhadap konseli, sehingga menjadikan konseli memiliki perasaan benci terhadap ayah kandungnya.⁵

³ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga), hal. 135.

⁴ Ray Pratama Siadari, (<https://raypratama.blogspot.com/2012/02/kekerasan-terhadap-anak.html>), diakses 11 September 2019

⁵ Hasil Wawancara yang dilakukan penulis pada 5 September 2019

Akibat dari kekerasan yang terjadi pada anak dapat menimbulkan dampak yang fatal yang akan menjadikan anak ketika dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya terjadi penghambatan. Hambatan yang dapat timbul dalam emosional yaitu saat anak mengalami banyak emosi yang tidak baik dan sedikit mengalami emosi yang menggembirakan. Hal tersebut akan mengakibatkan gangguan pada dorongan perkembangan watak yang kurang baik selain itu juga terjadinya gangguan pada pandangan hidup individu.⁶

Kekerasan yang terjadi pada anak akan mengganggu psikologis anak. Pada kasus ini diceritakan pada konseli bahwasannya konseli menjadi korban kekerasan oleh ayahnya yang telah kehilangan pekerjaannya sejak tiga bulan yang lalu. Kekerasan yang sering dilakukan ayahnya kepada anaknya yaitu berupa pukulan yang menyebabkan bagian anggota tubuh konseli yang terluka. Adapun tindakan lain yaitu berupa kata-kata kotor yang menyebabkan dirinya sakit hari.

Kecemasan adalah keadaan afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh gejala fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang dirasa mengancam perasaan tidak menyenangkan. Hal ini biasanya tidak jelas keadaannya dan sulit untuk dipastikan.⁷ Dalam penelitian ini dijelaskan bahwasannya konseli yang pernah mengalami kekerasan yang dilakukan oleh ayahnya ini menyebabkan dirinya menjadi cemas ketika bertemu dengan ayahnya. Adapun gejala fisik yang dialami konseli ketika bertemu dengan ayahnya yaitu jantung berdebar

⁶ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga), hal. 136.

⁷ Feist, J & Feist, G. J. *Theories of Personality. Teori Kepribadian*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hal. 38.

kencang.⁸ Dengan adanya kasus tersebut peneliti akan menggunakan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* untuk mengatasi kecemasan pada seorang anak korban kekerasan ayahnya.

Terapi *Rasional Emotif Behaviour* merupakan sebuah cara untuk membantu memecahkan permasalahan yang fokus dalam aspek menilai, berpikir, memutuskan dengan dimensi-dimensi pikirannya dari pada menggunakan dimensi-dimensi perasaan.⁹ Menurut pandangan Winkel konseling *Rasional Emotif Behaviour* memberikan penekanan pada interaksi dan kebersamaan antara berpikir menggunakan akal sehat, berperasaan dan berperilaku. Selain itu juga menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku.¹⁰

Ellis berpendapat bahwa manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika individu berpikir dan bertingkahtaku rasional maka individu tersebut akan menjadi efektif, bahagia dan kompeten. Namun sebaliknya, ketika berpikir dan bertingkahtaku irasional individu itu akan menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebageian besar disebabkan oleh evaluasi, interprestasi dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis dan emosional tersebut merupakan akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional, emosi tersebut menyertai individu dalam berpikir penuh dengan prasangka, sangat personal dan irasional.¹¹

⁸ Hasil Wawancara yang dilakukan penulis pada 5 September 2019

⁹ Gerald Cory, *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi* (Semarang: IKIP Semarang Press), hal. 347.

¹⁰ W.S. Winkel & Sri Hastuti. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Yogyakarta: Media Abadi), hal. 232.

¹¹ Ellis, Albert. *Terapi REB Agar Hidup Bebas Derita*. (Jakarta: Mizan), hal. 169.

Dari beberapa pengertian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwasannya terapi Rasional Emotif Behaviour adalah terapi untuk menghilangkan cara berpikir konseli yang tidak rasional, tidak logis dan diganti pada sesuatu yang rasional dan logis dengan menghilangkan pemikiran konseli dengan pemikiran-pemikiran tidak rasionalnya kemudian konseli diminta untuk menentang, menyerang, mempertanyakan dan membahas perasaan-perasaan yang irasional.

Pendekatan *Rasional Emotif Behaviour* yang membahas tentang konsep kepribadian manusia memiliki kunci teori yang dipelopori oleh Albert Ellis yaitu ada tiga pilar dalam membangun sebuah tingkah laku manusia yaitu: A-B-C-D. Dalam hal ini dapat A merupakan sebuah pengalaman yang sedang terjadi yang tidak langsung menimbulkan C yang merupakan akibat dari emosi individu yang dapat bergantung pada B yang merupakan sebuah keyakinan terhadap pikiran individu tersebut. Kemudian Ellis menambahkan D merupakan keyakinan tidak rasional yang akan menimbulkan dampak E yang merupakan sebuah dampak psikologi yang bersifat irasional terhadap keyakinan individu tersebut.¹²

Dalam kasus ini konseli memiliki trauma dengan ayahnya yang sering main tangan dengan anaknya. Sampai saat ini konseli takut jika bertemu dengan ayahnya. Ia berfikiran bahwa ketika bertemu dengan ayahnya, ia akan dipukuli lagi. Kondisi konseli ini tidak dapat dibiarkan. Hal tersebut bisa mengganggu psikologisnya.

¹² Ellis, Albert. *Terapi REB Agar Hidup Bebas Derita* (Jakarta: Mizan), hal. 467.

Didalam Al-Qur'an terdapat ayat yang menjelaskan tentang berpikir secara rasional yaitu dalam Surat Ali Imran 3 : 139 yang berbunyi :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.” (QS. Al Imron 139).¹³

Ayat diatas turun karena pada waktu itu terjadinya kekalahan umat Islam dalam Perang Uhud ketika melawan tentara Quraisy yang dipimpin oleh Kalid bin Walid. Kekalahan dari perang tersebut mengakibatkan banyak panglima yang meninggal di medan perang. Sehingga membuat mereka yang selamat dalam medan perang merasa sedih dan terpuruk melihat teman-teman yang gugur dalam perang melawan tentara Quraisy.

Dalam ayat diatas untuk mengajak umat Muslimin untuk tidak bersedih hati jika Allah SWT memberikan cobaan seberat dan sepahit apapun. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwasannya kita sebagai Muslim yang memiliki iman yang kuat harus selalu berpikir positif dalam keadaan apapun itu. Selain itu ketika kita sedang dalam kondisi yang pahit pun seorang individu harus memiliki kekuatan lahir dan batinnya sesuai tuntunan dalam agama Islam. Siapapun itu sudah semestinya senantiasa memberikan makna baru, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan. Sehingga irama hidup tidak monoton dan membosankan.

¹³ Departemen Agama R.I, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Alwasim* (Kota Bekasi: Cipta Bagus Segara, 2013), hal. 67.

Pada tahapan ini konselor membantu konseli agar dapat merubah pikiran negatif konseli agar berpikiran positif ketika melihat ayahnya. Konselor membantu konseli supaya dapat mengingat kembali tentang peristiwa yang menyenangkan ketika konseli dekat dengan ayahnya. Selanjutnya konselor mengajak konseli agar dapat merefleksikan pikiran positifnya. Ketika konseli mulai memikirkan hal yang buruk lagi, konselor membantu konseli untuk menghilangkan pikiran yang negatif itu dan menggantinya dengan hal-hal yang menyenangkan.

Perlu adanya upaya untuk mencari penyebab yang ada kaitannya dengan peristiwa kekerasan pada anak baik dalam bentuk fisik, emosi, maupun seksual. Sehingga segala sesuatu yang dapat terjadinya pelecehan pada anak dapat diantisipasi. Melalui pendekatan tersebut, konselor berharap konseli dapat menggunakan pikiran positifnya agar anak tersebut tidak memiliki rasa traumatik yang mendalam ketika bertemu dengan orangtuanya.

Dengan demikian, berdasarkan fakta di atas, peneliti ingin melakukan penelitian eksperimen mengenai Konseling Islam dengan menggunakan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Anak Korban Kekerasan Ayahnya di Kecamatan Wonocolo.

B. Rumusan Masalah

Rumusan latar belakang masalah dalam konteks penelitian ini yaitu peneliti memfokuskan masalah konseli yang akan dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana Proses Konseling Islam dengan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Anak Korban Kekerasan Ayahnya di Kecamatan Wonocolo?

2. Bagaimana Hasil Konseling Islam dengan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Anak Korban Kekerasan Ayahnya di Kecamatan Wonocolo?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Mengetahui Proses dalam Konseling Islam dengan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Anak Korban Kekerasan Ayahnya di Kecamatan Wonocolo.
2. Mengetahui Hasil dalam Konseling Islam dengan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Anak Korban Kekerasan Ayahnya di Kecamatan Wonocolo.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis bagi pembaca diantaranya :

1. Manfaat Teoritis:
 - a. Diharapkan dalam penelitian ini dapat berguna dalam perkembangan keilmuan secara ilmiah dibandingkan konseling Islam.
 - b. Memperkuat teori-teori konseling, bahwa ilmu konseling merupakan peranan yang sangat penting dalam membantu menyelesaikan masalah maupun keadaan konseli dalam kehidupan yang akan datang.
2. Manfaat Praktis:
 - a. Hasil dari penelitian ini diharapkan agar dapat memberikan bantuan untuk menangani kasus konseli yang memiliki permasalahan pada ketakutan.
 - b. Hasil dari penelitian ini diharapkan agar digunakan sebagai sumber informasi dan referensi untuk membantu permasalahan yang sama pada penelitian

selanjutnya dengan menggunakan Terapi *Rasional Emotif Behaviour*.

E. Definisi Konsep

Dalam pembahasan perlunya peneliti memiliki batas pada jumlah konsep dalam pengajuan penelitian ini dengan judul “Konseling Islam dengan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Anak Korban Kekerasan Ayahnya di Kecamatan Wonocolo” yaitu penelitian ini mempunyai definisi konsep antara lain :

1. Konseling Islam

Konseling Islam merupakan sebuah proses memberikan bantuan yang memiliki tujuan, berkelanjutan dan sistematis pada konseli untuk dapat mengembangkan fitrah atau potensi beragama yang dapat dimiliki secara optimal dan berpedoman pada nilai-nilai yang terdapat dalam Al-Qur’an dan Hadits pada diri individu. Hal tersebut bertujuan agar kehidupan konseli selanjutnya dapat hidup secara selaras sesuai dengan tuntunan Al-Qur’an dan Hadits.¹⁴

Adanya Konseling Islam dalam skripsi ini nantinya konselor berusaha untuk menggali semua permasalahan konseli. Selain itu juga, menanyakan bagaimana perasaan yang dirasakan selama ini oleh konseli. Konselor mengharapkan dapat membantu konseli dengan cara Islami dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi oleh konseli. Dalam hal ini, konseli merupakan seorang anak yang mempunyai masalah yaitu mengalami ketakutan ketika bertemu dengan ayahnya yang bertempat tinggal di Kecamatan Wonocolo.

¹⁴ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2019), hal. 10.

2. Terapi *Rasional Emotif Behaviour*

Ellis menyatakan bahwasannya manusia merupakan individu yang memiliki keunikan masing-masing. Hal tersebut berdampak pada kecenderungan untuk berpikir irasional dan rasional. Ketika individu bertingkahtaku dan berpikir rasional maka hal tersebut menjadi individu yang bahagia, efektif dan kompeten. Namun apabila individu berpikir dan bertingkahtaku irasional maka akan menjadi tidak efektif. Reaksi yang timbul akibat emosional seseorang dapat disebabkan karena evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang dapat disadari ataupun tidak disadari. Hambatan yang terjadi pada psikologis dan emosional tersebut dapat terjadi akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional. Selain itu dalam mengakibatkan seorang individu timbulnya emosi pada dirinya ketika berpikir tentang kejadian yang buruk akan datang pada dirinya dan cenderung tidak rasional.¹⁵

Pendekatan *Rasional Emotif Behaviour* yang membahas tentang konsep kepribadian manusia memiliki kunci teori yang dipelopori oleh Ellis yaitu memiliki tiga pilar dalam membangkitkan sebuah perilaku manusia antara lain : A-B-C-D. Dalam hal ini A merupakan sebuah pengalaman yang sedang terjadi yang tidak langsung menimbulkan C yang merupakan akibat dari emosi individu yang dapat bergantung pada B yang merupakan sebuah keyakinan terhadap pikiran individu tersebut. Kemudian Ellis menambahkan D merupakan keyakinan tidak rasional yang akan menimbulkan dampak E yang merupakan sebuah dampak psikologi yang bersifat irasional terhadap keyakinan individu tersebut.¹⁶

¹⁵ Ellis, Albert. *Terapi REB Agar Hidup Bebas Derita* (Jakarta: Mizan), hal. 169

¹⁶ *Ibid*, hal. 467.

Pada tahapan ini konselor membantu konseli agar dapat merubah pikiran negatif konseli agar berpikiran positif ketika melihat ayahnya. Konselor membantu konseli supaya dapat mengingat kembali tentang peristiwa yang menyenangkan ketika konseli dekat dengan ayahnya. Selanjutnya konselor mengajak konseli agar dapat merefleksikan pikiran positifnya. Ketika konseli mulai memikirkan hal yang buruk lagi, konselor membantu konseli untuk menghilangkan pikiran yang negatif itu dan

3. Kekerasan

Kekerasan yang terjadi pada anak akan mengakibatkan tekanan bagi dirinya yang akan menjadikan adanya hambatan dalam proses perkembangannya. Pada fase perkembangan anak-anak yang memiliki hambatan pertumbuhan dapat mengganggu psikologi anak. Hal tersebut harus segera dibantu karena jika hambatan tersebut menimbulkan trauma mendalam maka akan membawa dampak yang buruk pada penyesuaian individu dan lingkungan sosial.¹⁷

Akibat dari kekerasan yang terjadi pada anak dapat menimbulkan dampak yang fatal yang akan menjadikan anak ketika dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya terjadi penghambatan. Hambatan yang dapat timbul dalam emosional yaitu saat anak mengalami banyak emosi yang tidak baik dan sedikit mengalami emosi yang menggembirakan. Hal tersebut akan mengakibatkan gangguan pada dorongan perkembangan watak yang kurang baik selain itu juga terjadinya gangguan pada pandangan hidup individu.¹⁸

¹⁷ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga), hal. 135.

¹⁸ *Ibid*, hal. 136.

Kekerasan yang terjadi pada anak akan mengganggu psikologis anak. Pada kasus ini diceritakan pada konseli bahwasannya konseli menjadi korban kekerasan oleh ayahnya yang telah kehilangan pekerjaannya sejak tiga bulan yang lalu. Kekerasan yang sering dilakukan ayahnya kepada anaknya yaitu berupa pukulan yang menyebabkan bagian anggota tubuh konseli yang terluka. Adapun tindakan yang berupa kata-kata kotor yang menyebabkan dirinya sakit hari.

4. Kecemasan

Kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas atau tidak memiliki dasar, merasa gelisah atau khawatir. Kecemasan adalah kejadian yang memuncak yang mana dapat menimbulkan kegelisahan dan kehilangan kendali akibat adanya penilaian yang subjektif dalam proses komunikasi interpersonal.¹⁹ Menurut Nevid menjelaskan bahwasannya kecemasan merupakan sebuah kejadian tentang khawatir bahwasannya sesuatu kejadian yang buruk akan segera datang.²⁰

Sigmund Freud mengatakan kecemasan adalah keadaan afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh gejala fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang dirasa mengancam perasaan tidak menyenangkan. Hal ini biasanya tidak jelas keadaannya dan sulit untuk dipastikan.²¹

¹⁹ Sudarsono, *Kamus Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 1997), hal. 28.

²⁰ Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., & Greene Beverly, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: Erlangga, 2005), hal. 164.

²¹ Feist, J & Feist, G. J. *Theories of Personality. Teori Kepribadian*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hal. 38.

Menurut Wiramihardja menjelaskan bahwa kecemasan adalah sebuah perasaan seseorang yang merasa kehilangan kepercayaan diri atau ketakutan yang belum jelas asalnya maupun wujudnya.²²

Peneliti memfokuskan pada seorang anak perempuan yang berusia 12 tahun. Ia merasa cemas ketika dirinya didekati oleh ayahnya. Karena didalam inagatannya konseli, ia berpikiran bahwasannya ketika ayahnya dekat dengan dirinya ia akan menjadi sasaran amarahnya seperti dahulu ketika ayahnya kehilangan pekerjaannya.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk memberikan kemudahan dalam membahas dan penyusunan skripsi ini maka peneliti akan menyajikan pembahasan didalam beberapa bab yang mana sistematikanya membahas tentang :

BAB I Pendahuluan

Dalam bab ini dibahas tentang Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep dan yang terakhir yang termasuk bagian dalam pendahuluan adalah Sistematika Pembahasan.

BAB II Kajian Teoretik

Dalam bab ini dibahas tentang Kajian Teoretik dan Penelitian Terdahulu yang Relevan. Dalam Kajian Teoretik menjelaskan beberapa referensi untuk menelaah objek kajian yang akan dikaji yang pembahasannya meliputi : Bimbingan dan Konseling Islam (Pengertian Konseling Islam, Tujuan Konseling Islam, Fungsi Konseling Islam, Asas Konseling Islam, Prinsip Konseling Islam, Unsur Konseling Islam, Kode Etik Konseling Islam, Langkah-Langkah Konseling

²² Wiramihardja Sutardjo A, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: Refika Aditama, 2005), hal. 67.

Islam). *Terapi Rasional Emotif Behaviour* (Pengetian Terapi *Rasional Emotif Behaviour*, Konsep Dasar Terapi *Rasional Emotif Behaviour*, Tujuan Terapi *Rasional Emotif Behaviour*, Ciri-Ciri Terapi *Rasional Emotif Behaviour*, Tahap-Tahap Terapi *Rasional Emotif Behaviour*, Kelebihan dan Kelemahan Terapi *Rasional Emotif Behaviour*). Kecemasan (Pengertian Kecemasan, Macam-Macam Kecemasan, Faktor-Faktor Kecemasan, Tingkat Kecemasan, Gejala Klinis Cemas, Solusi Mengatasi Kecemasan)

BAB III Penyajian Data

Bab tiga dibahas mengenai Metode Penelitian antara lain : Pendekatan dan Jenis Penelitian, Subjek Penelitian, Tahap-Tahap Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data, Teknik Keabsahan Data.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab empat dibahas tentang gambaran umum pada subjek penelitian, yaitu salah satu anak di Kecamatan Wonocolo yang memiliki masalah kecemasan ketika bertemu dengan ayahnya, Penyajian data mengenai deskripsi proses dan hasil dalam Konseling Islam dengan Menggunakan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* Untuk Mereduksi Kecemasan Anak Korban Kekerasan Ayahnya di Kecamatan Wonocolo, Pembahasan Hasil Penelitian mengenai Konseling Islam dengan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Anak Korban Kekerasan Ayahnya di Kecamatan Wonocolo.

BAB V Penutup

Bab lima dibahas tentang simpulan, saran, rekomendasi dan keterbatasan penelitian dari hasil penelitian yang telah dilakukan.

BAB II KAJIAN TEORETIK

A. Kajian Teoretik

1. Konseling Islam

a. Pengertian Konseling Islam

Kata konseling pada bahasa arab yaitu *al-irsyad* atau *al-istisyarah*. Secara etimologi kata *irsyad* berarti “*al-huda*” atau “*ad-dalalah*” yang artinya petunjuk, sedangkan kata *istisyarah* berarti ‘*thalaba minh al-musyarah* atau *an-nashihah*’ yang berarti meminta nasihat, konsultasi.²³ Konseling memiliki maksud untuk memberikan nasihat kepada orang lain dengan cara bertatap muka secara langsung.²⁴ Dari penjelasan diatas konseling merupakan pemberian nasihat atau menasihati pada orang lain yang dilakukan secara individual dengan cara tatap muka secara langsung.

Secara etimologi Islam merupakan kata dari bahasa arab. Kata tersebut diambil dari asal kata “*salima*” yang artinya selamat sentosa. Dengan adanya kata tersebut terbentuk sebuah kata “*aslama*” yang artinya memelihara dalam keadaan yang selamat sentosa selain itu juga berarti pasrah, patuh, taat dan tunduk.²⁵ Contohnya air yang mengalir di tempat yang lebih dangkal, besi yang dipanasi akan meleleh, binatang yang tidak makan maka ia akan kelaparan,

²³ Lahmuddin Lubis, *Konseling dan Terapi Islami* (Medan: Perdana Publishing, 2016). hal. 1.

²⁴ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar– Dasar Konseling* (Jakarta: Kencana, 2011). hal. 2.

²⁵ Amin Syukur, *Pengantar Study Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996), hal. 4.

manusia yang tidak tidur maka akan merasa kantuk dan lain sebagainya. Keberadaan mereka yang demikian itu merupakan suatu hal yang pasti, baik mereka terpaksa maupun sungguh-sungguh.

Demikian Firman Allah SWT. QS Ali Imran 3: 83 yang berbunyi :

أَفَغَيْرَ دِينِ اللَّهِ يَبْغُونَ وَلَهُ أَسْلَمَ مَنْ
فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ طَوْعًا وَكَرْهًا
وَإِلَيْهِ يُرْجَعُونَ

“Maka apakah mereka mencari agama yang lain dari agama Allah SWT, padahal kepada-Nya-lah menyerahkan diri segala apa yang di langit dan di bumi, baik dengan suka maupun terpaksa dan Hanya kepada Allah SWT lah mereka dikembalikan.” (QS Ali Imran 3 : 83).²⁶

Dari ayat tersebut dapat dijelaskan bahwa Islam merupakan agama yang benar yang akan membawa manusia kejalan yang lurus. Allah SWT menciptakan alam semesta ini dengan sebaik mungkin. Selain itu juga memberikan permasalahan kepada setiap hamba-Nya yang akan mendapatkan kesembuhan dengan pendekatan agama. Islam berpedoman pada Al-Qur’an yang menjadikan penawar kesembuhan kepada umat Islam.

Konseling menurut Corsini digunakan sebagai proses bantuan yang diberikan konselor kepada konseli untuk mengeksplorasi diri agar bisa mengarahkan konseli pada tingkatan kesadaran dan memungkinkan untuk memilih penyelesaian sebuah permasalahan yang

²⁶ Departemen Agama R.I, *Al-Qur’an dan Terjemahannya Alwasim* (Kota Bekasi: Cipta Bagus Segara, 2013), hal. 60.

dihadapi oleh konseli.²⁷ Fokusnya pada permasalahan dan membantu individu untuk menghilangkan suatu hal yang dapat menghambat kehidupannya. Konseling ini membantu konseli untuk menentukan tujuan hidupnya agar lebih baik lagi kedepannya.

Konseling menurut Zainal Aqib yaitu proses bantuan yang bersifat psikologis yang diberikan oleh konselor kepada konseli yang dilakukan dengan cara individu maupun berkelompok. Dalam hal ini konselor dapat mengenali dan memecahkan masalah kesehatan jiwa pada diri konseli yang bermasalah, baik secara fisik maupun psikis, agar konseli dapat beradaptasi pada lingkungannya dan mampu menata hidupnya lebih baik dari sebelumnya.²⁸

Konseling Islam merupakan dilakukannya pemberian bantuan yang tersusun, terus-menerus dan sistematis pada tiap individu supaya bisa mengembangkan fitrah atau potensi keagamaan yang dipercayainya secara optimal dengan cara mengaplikasikan pada ajaran yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan Hadis ke dalam dirinya. Tujuan dari penjelasan sebelumnya diharapkan konseli agar mampu hidup sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadis.

Menurut Erhamwilda konseling Islam adalah bantuan yang diberikan kepada konseli yang sedang bermasalah oleh seorang yang ahli dalam konseling untuk membantu konseli memecahkan permasalahannya sesuai tuntunan Al-Qur'an dan

²⁷ Siswanto, *Konseling dan Kesehatan Mental Konsep Cangkupan dan Perkembangannya* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2007), hal. 176.

²⁸ Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental* (Bandung: Yrama Widya, 2013), hal. 181.

Hadis, sehingga konseli mampu menggunakan potensi-potensi untuk menghadapi hidup dan kenyataan hidup dengan wajar dan benar.²⁹

Menurut Anwar Sutoyo konseling Islam adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan kembali kepada fitrah. Cara yang digunakan yaitu dengan menggunakan akal, iman dan kemauan yang telah Allah SWT karuniakan kepada setiap manusia agar menjalankan perintah Allah SWT dan Rasul-Nya supaya fitrah yang terdapat pada maunisia tersebut dapat berkembang dengan baik dan kokoh sesuai dengan perintah Allah SWT.³⁰

Menurut Zulfan Saam konseling Islam menekankan pada pembentukan konsep diri dan kepercayaan diri yang bertujuan untuk memperbaiki tingkah laku manusia. Bantuan yang diberikan secara langsung oleh konselor kepada konseli dengan usaha yang manusiawi dan keagamaan yang dilakukan sesuai dengan keahlian dan berdasarkan norma-norma yang berlaku agar konseli memperoleh konsep diri dan kepercayaan demi untuk memperbaiki tingkah laku pada saat ini dan masa yang akan datang.³¹

Konseling dalam ajaran Islam termasuk dalam kegiatan berdakwah. Karena dakwah yang terarah merupakan pemberian bantuan pada umat Islam agar sungguh-sungguh untun tercapai dan terlaksana keseimbangan hidup *Fiidunya wal akhirah*. Pembimbing adalah tindakan pimpinan yang dapat menjamin terlaksananya tugas-tugas dakwah sesuai dengan rencana, kebijaksanaan dan ketentuan-ketentuan lain yang telah digariskan. Sehingga apa

²⁹ Erhamwilda, *Konseling Islam* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hal. 100.

³⁰ Anwar Sutoyo, *Bimbingan Konseling Islam Teori dan Praktik* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, cet 2, 2014), hal. 22.

³¹ Zulfan Saam, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Rajawali Pres, 2013), hal. 2.

yang menjadi tujuan dan sasaran dakwah dapat dicapai dengan sebaik-baiknya.³²

Karakteristik manusia yang menjadikan tujuan Islam ini yaitu manusia yang memiliki hubungan baik dengan Tuhan-Nya sebagai hubungan (*hablun min Allah*), dan hubungan baik dengan sesama manusia dan lingkungan sebagai hubungan (*hablun min an-nas*).

Dalam keadaan yang menyimpang dari pertumbuhan fitrah beragama yang demikian itu, seorang individu akan menemukan dirinya terlepas dari hubungannya dengan Tuhan-Nya walaupun hubungan dengan sesama manusia tetap berjalan dengan baik. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan individu terlepas hubungannya dengan manusia lain dan lingkungan, meskipun hubungan dengan Allah SWT tetap terjalin. Mereka yang kehilangan pegangan keagamaan adalah mereka yang memiliki masalah dalam kehidupan keagamaan khususnya, mereka inilah yang perlu memperoleh penanganan bimbingan dan konseling Agama.

Di antaranya dasar-dasar bimbingan dan konseling Allah SWT berfirman QS. An-Nahl 16 : 125 yang berbunyi :

ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ
وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۗ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ
أَحْسَنُ ۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ
عَنْ سَبِيلِهِ ۗ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

³² Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam* (Jakarta: PT Amzah, 2013), hal. 23.

“Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk.” (QS. An-Nahl 16 : 125).³³

Ayat tersebut diturunkan sebagai suatu penawar rasa sakit pada manusia yang telah Allah SWT dalam Al-Qur’an sebagai petunjuk dari sebuah permasalahan yang sedang dialaminya dan Allah SWT tidak akan ingkar janji kepada hambanya yang mentaati dan beriman kepada perintah-Nya. Dijelaskan sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al-Isra 17 : 82 yang berbunyi :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur’an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur’an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.” (QS. Al-Isra : 82).³⁴

Dengan adanya konseling Islam ini diharapkan kepada setiap manusia dapat menghadapi permasalahan yang ada didalam dirinya. Hanya orang-orang yang beriman kepada Allah SWT yang dapat memahami

³³ Departemen Agama R.I, *Al-Qur’an dan Terjemahannya Alwasim* (Kota Bekasi: Cipta Bagus Segara, 2013), hal. 281.

³⁴ *Ibid*, hal. 290.

segala permasalahan yang diberikan Allah SWT kepada hamba-Nya yang mau berusaha untuk menyelesaikan masalahnya tersebut dan Allah SWT juga berjanji kepada hambanyaNya untuk menyelesaikan masalahnya seperti yang telah dicantumkan dalam Firman Allah SWT dalam QS. At-Tahrim 66 : 6 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ
نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا
مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا
أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah SWT terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.” (QS. At-Tahrim 66 : 6).³⁵

Peneliti disini melakukan Konseling Islam yang mengaplikasikan pada ajaran yang terkandung di dalam pada Al-Qur'an dan Sunnah. Upaya ini dilakukan membantu individu belajar mengembangkan fitrah sebagai manusia. Selain itu untuk menyadarkan kepada konseli bahwasannya setiap manusia yang masih hidup akan diberikan ujian oleh Allah. Dengan adanya ujian

³⁵ Departemen Agama R.I, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Alwasim* (Kota Bekasi: Cipta Bagus Segara, 2013), hal. 560.

tersebut agar manusia senantiasa bersyukur atas segala sesuatu yang dimilikinya saat ini.

b. Tujuan Konseling Islam

Menurut Dr. Saiful Akhyar Lubis menjelaskan tujuan umum dari konseling Islam ini adalah untuk membantu manusia mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya. Maksud dari penjelasan sebelumnya yaitu untuk membantu mewujudkan individu tersebut dapat sesuai dengan hakikatnya sebagai manusia. Selain itu juga agar menjadikan individu memiliki keselarasan pada perkembangan unsur-unsur yang ada pada dirinya dan menjalankan fungsinya sebagai makhluk ciptaan Allah SWT, makhluk individu, makhluk sosial dan makhluk berbudaya.³⁶ Upaya yang dilakukan konseseling Islam bertujuan untu membantu tumbuh dan kembangnya kesadaran manusia yang sesuai dengan hakikat dirinya. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam QS. Azzariyat 51 : 56 yang berbunyi :

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

“Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.”
(QS. Azzariyat 51 : 56).³⁷

³⁶ Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami dalam Komunitas Pesantren* (Bandung: Citapustaka Media, 2015), hal. 87.

³⁷ Departemen Agama R.I, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Alwasim* (Kota Bekasi: Cipta Bagus Segara, 2013), hal. 523.

Sedangkan tujuan konseling Islam di dalam bukunya Erhamwilda yaitu :

- 1) Individu dapat mengenali dirinya sendiri sebagai makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT, makhluk individu yang unik dengan segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki masing-masing individu, makhluk yang akan selalu berkembang selain itu juga sebagai makhluk sosial yang mampu mengenali lingkungan sosialnya.
- 2) Individu dapat menerima keberadaannya dan lingkungan secara rasional dan dinamis sebagai makhluk ciptaan Allah SWT, sebagai seorang makhluk individu dan sebagai makhluk sosial yang diwajibkan untuk melaksanakan tugas dan tanggung jawab terhadap kehidupannya.
- 3) Individu dapat mengambil keputusan yang sesuai dengan nilai agama dalam eksistensi dirinya sebagai manusia yang diciptakan Allah SWT yang diberikan fitrah dengan potensi hati, akal, fisik-psikis dan hawa nafsu, sebagai makhluk individu yang unik, sebagai makhluk sosial yang terikat dengan lingkungan sosial atau orang lain diluar diri individu.
- 4) Individu dapat mengarahkan dirinya yang sesuai keputusan yang telah diambilnya.
- 5) Individu mampu mengembangkan dirinya sebagai manusia yang tunduk terhadap perintah Allah SWT, menjadi dirinya yang dapat bersikap dan bertindak sesuai fitrahnya, sebagai individu yang mampu menempatkan dirinya dalam lingkungan

sosialnya sesuai dengan nilai-nilai yang diajarkan oleh agama Islam.³⁸

Penelitian yang dilakukan saat ini bertujuan untuk menyelaraskan pada perkembangan unsur-unsur yang ada pada dirinya dan menjalankan fungsinya sebagai makhluk ciptaan Allah SWT. Selain itu mengarahkan diri konseli yang sesuai keputusan yang telah diambilnya.

c. Fungsi Konseling Islam

Pelayanan dalam konseling memiliki fungsi yang harus dipenuhi dalam pelaksanaan kegiatan konseling. Fungsi-fungsi tersebut yaitu :

- 1) Fungsi pemahaman yaitu fungsi yang akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu kejadian atau masalah yang terjadi dalam kehidupan ini. Kehidupan yang dimaksud disini yaitu tentang agama, pekerjaan, pendidikan, norma dan budaya yang ada di sekitar tempat tinggal konseli. Diharapkan dalam konseling ini konseli mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya serta mampu bersosialisasi dengan baik.
- 2) Fungsi pencegahan yaitu yang akan menghasilkan tercegahnya atau terhindarnya dari berbagai permasalahan yang mungkin akan timbul, yang dapat mengganggu dan menghambat proses penyembuhan. Konselor memberikan bimbingan kepada konseli tentang bagaimana melindungi diri agar tidak terjerumus kedalam perbuatan membahayakan dirinya.
- 3) Fungsi pengentasan yaitu fungsi yang akan menghasilkan terentaskannya atau teratasinya berbagai masalah yang dihadapi oleh konseli.

³⁸ Erhamwilda, *Konseling Islam* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hal. 120.

Dalam hal ini konselor berperan membantu konseli dalam menjalankan tugas-tugas perkembangannya.

- 4) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan yaitu fungsi yang akan menghasilkan terpelihara dan terkembangnya berbagai potensi yang positif yang ada pada diri konseli.³⁹ Fungsi pemeliharaan dan pengembangan merupakan fungsi untuk membantu konseli dalam memperbaiki apa yang salah dalam diri konseli, baik dalam berperilaku maupun berfikir.

d. Asas Konseling Islam

Dalam melaksanakan layanan konseling Islam ada beberapa asas-asas yang harus dilakukan agar dalam proses konseling dapat dilaksanakan dengan sebaik mungkin dan sesuai dengan yang diharapkan. Berikut asas- asas dalam melaksanakan konseling Islam yaitu :

1) Asas Kerahasiaan

Segala suatu hal yang dibicarakan konseli kepada konselor tidak boleh didengar maupun disampaikan kepada orang lain. Asas kerahasiaan ini merupakan kunci dalam proses konseling. Jika asas kerahasiaan ini dilakukan dengan baik dan benar maka penyelenggara atau pemberi bantuan mendapat kepercayaan dari semua pihak, terutama pada konseli yang memiliki permasalahan. Dalam hal ini konselor harus benar-benar menjalankan bantuan kepada konseli dan menjaga semua rahasia yang diceritakan konseli kepada konselor.

³⁹ Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta,2008), hal. 8.

2) Asas Kesukarelaan

Proses konseling yang dilakukan konselor kepada konseli ini harus berdasarkan kesukarelaan. Konseli diharapkan agar sukarela dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun untuk menceritakan permasalahannya. Selain itu, konseli harus mengungkapkan fakta-fakta yang ada dengan sebenar-benarnya kepada konselor. Dalam pelaksanaan konseling ini, seorang konselor juga harus memberikan bantuan kepada konseli dengan perasaan tidak ada paksaan. Konselor memberikan bantuan ini dengan hati ikhlas.⁴⁰

3) Asas Keahlian

Asas yang ada dalam pelayanan dan proses konseling dilaksanakan berdasarkan pada kaidah-kaidah profesional. Maksud dari penjelasan diatas yaitu para pelaksana layanan dan kegiatan konseling harus merupakan tenaga yang ahli dibidangnya. Seorang konselor harus profesional baik secara teori maupun praktik yang sesuai dengan kode etik dalam konseling.

4) Asas Ahli Tangan Kasus

Asas yang bertujuan supaya pihak yang belum mampu dalam penyelenggaraan layanan konseling secara tuntas dan tepat yang dapat suatu dengan permasalahan konseli yang bisa untuk dialihtanggankan kepada pihak yang lebih ahli. Konselor dapat menerima ahli tangan kasus dari orang tua, guru-guru lainnya atau ahli tangan lainnya.⁴¹

⁴⁰ Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), hal. 116.

⁴¹ Annas Salahudin, *Bimbingan dan Konseling* (Bandung: CV Pustaka, 2012), hal. 42.

5) Asas Saling Menghargai dan Menghormati

Dalam konseling Islam, kedudukan seorang konselor dengan konseli pada dasarnya sama derajatnya. Perbedaan diantara konselor dengan konseli hanya di fungsinya saja. Dalam hal ini, konselor sebagai pemberi bantuan sedangkan konseli sebagai penerima bantuan. Hubungan yang dibangun antara konselor dengan konseli merupakan sebuah hubungan harus selalu saling menghargai yang sesuai dengan keberadaan kita sebagai makhluk-Nya Allah SWT.⁴²

e. Prinsip Konseling Islam

Konseling harus berpusat pada individu yang dibimbingnya. Proses pemberian bantuan antara individu satu dengan individu yang lain tidak sama. Karena setiap individu memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Meskipun ada seseorang yang memiliki permasalahan yang sama, bisa jadi faktor penyebabnya berbeda. Oleh karena itu setiap konselor memberikan layanan konseling yang berbeda-beda kepada setiap individu. Setiap permasalahan yang dialami konseli, konselor harus menggali permasalahan tersebut dengan benar. Bimbingan diarahkan pada pemberian bantuan supaya konseli yang dibimbingnya nanti dapat mengarahkan dirinya ketika menghadapi kesulitan-kesulitan yang terjadi dalam dirinya.⁴³

⁴² Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam* (Surabaya: Dakwah Digital Press), hal. 31.

⁴³ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah* (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), hal. 64.

Adapun prinsip konseling Islam menurut Muhammedi diantaranya yaitu :

- 1) Manusia diciptakan ini bukan ada dengan sendirinya, melainkan ada yang menciptakan yaitu Allah SWT, ada peraturan dan ketentuan Allah SWT yang harus dijalankan oleh semua umat manusia semasa hidupnya.
- 2) Manusia merupakan makhluk Allah SWT yang wajib beribadah kepada-Nya selama akal nya masih sehat.
- 3) Allah SWT yang telah menciptakan manusia yang bertujuan supaya manusia dapat menjalankan amanah yang sesuai dengan ketetapan yang telah Allah SWT berikan.
- 4) Manusia ketika lahir di dunia ini sudah Allah SWT berikan fitrah jasmani, rohani, nafsu dan iman
- 5) Iman perlu dijaga agar dapat berdiri kuat dengan cara untuk selalu mentaati dan menjalankan perintah yang dibuat oleh Allah SWT.
- 6) Islam menjalskan bahwasannya manusia memiliki sejumlah dorongan yang harus ditempuh tetapi ketika menempuhnya harus sesuai dengan perintah Allah SWT.
- 7) Bahwa ketika membimbing individu seharusnya mengarahkan upaya individu secara bertahap dapat membimbing dirinya, karena tujuan yang paling utama dalam membimbing yaitu agama, maka ketika membimbing individu dilakukan secara bertahap supaya mereka dapat memahami dan mengamalkan ajaran agama secara benar.
- 8) Islam membimbing umat-Nya dapat saling menasehati dan tolong menolong dalam kebaikan.⁴⁴

⁴⁴ Muhammedi, *Bimbingan Konseling Islam* (Medan: CV Iskom Medan, 2017), hal. 99.

f. Unsur Konseling Islam

1) Konselor

Konselor adalah seorang yang harus selalu siap sedia dengan setulus hati dalam membimbing konseli dalam menghadapi masalahnya yang didasarkan pada ketrampilan dan keilmuan yang dimiliki oleh konselor.⁴⁵

Adapun syarat yang harus ada pada diri konselor yaitu :

- (a) Beriman dengan Allah SWT.
- (b) Memiliki pribadi yang jujur, baik, bertanggung jawab, ramah, sabar dan kreatif.
- (c) Memiliki keterampilan dan keahlian. Selain itu juga harus memiliki wawasan yang luas tentang ilmu konseling.⁴⁶

2) Konseli

Konseli merupakan seorang individu yang sedang memiliki masalah, baik secara jasmani maupun rohani didalam kehidupannya yang tidak bisa menangani masalahnya secara mandiri. Sehingga memerlukan seorang konselor untuk membantu meringankan bebas yang sedang dialami konseli.

Adapun syarat yang harus ada pada diri konseli yaitu:

- (a) Konseli harus selalu semangat dan optimis dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya.

⁴⁵ Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: UMM PRESS, 2008), hal. 55.

⁴⁶ Syamsul Yusuf, Juntika Nurihsan. *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), hal. 80.

(b) Bertanggung jawab dalam menyelesaikan masalah dan melaksanakan apa yang sudah di putuskan pada akhir proses konseling.

(c) Keberanian dan mampu dalam menyelesaikan sebuah permasalahan.⁴⁷

3) Masalah

Konseling yang terkait dengan permasalahan yang sedang dialami konseli yang akan diselesaikan maupun masalah pernah dirasakan oleh konseli, seperti yang pertama keluarga dan pernikahan, kedua sosial, ketiga pendidikan, keempat kemasyarakatan, kelima keagamaan dan keenam pekerjaan.⁴⁸

g. Kode Etik Konseling Islam

Menjadi seorang konselor yang profesional tidak cukup hanya memiliki ilmu, keterampilan, dan kepribadian yang baik, melainkan juga memahami dan mengaaplikasikan kode etik konseling. Pada saat ini konselor sedunia menggunakan Kode Etik Konselor dari lembaga yang bernama *American Counselor Association*. Akan tetapi banyak negara yang mengadopsi Kode Etik Konselor dari Amerika Serikat.⁴⁹

Indonesia merupakan negara yang menggunakan Kode Etik Konselor yang berasal dari *American Counselor Association*. Dalam hal ini kita dapat menyaring dan menyesuaikan dengan kondisi negara kita. Dengan demikian konselor di Indonesia harus mempelajari hal tersebut karena didalamnya

⁴⁷ W.S, Winkel, *Bimbingan dan Penyuluhan di Institute Pendidikan* (Jakarta: Grafindo, 1991), hal. 309.

⁴⁸ Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konsepsual Bimbingan dan Konseling Islam* (Yogyakarta: UII Press, 1992), hal. 41-42.

⁴⁹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individu Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 228.

mengandung dasar-dasar penting didalam proses konseling.

Adapun aspek penting dalam kode etik konselor yang utama agar dapat mencapai hubungan yang baik dalam proses konseling yaitu sebagai berikut :

1) Mengenai Hubungan Konseling

Hubungan konseling ini dapat menentukan seberapa jauh keberhasilan dalam proses konseling. Hubungan konseling dapat ditentukan oleh kepribadian, pengetahuan dan ketrampilan konselor.

2) Menghormati Perbedaan

Konselor dilarang untuk membedakan konseli yang berkaitan dengan agama, derajat, usia, ras, warna kulit, jenis kelamin, status perkawinan jabatan dan sebagainya Hal tersebut adalah suatu tindakan yang tidak baik dan amat tercela jika terjadi pada konselor. Dalam hal ini konselor harus melayani konselinya tanpa memandang statusnya.

3) Menghormati Hak-Hak Konseli

Ada dua hak konseli yang penting dalam hubungan konseling. Pertama, keterbukaan konselor terhadap konseli. Yang dimaksud dengan keterbukaan konselor terhadap konseli adalah konselor harus bersikap jujur atau terbuka dalam proses konseling baik dari segi pengambilan data dan memperkenalkan diri. Dalam hal ini konselor harus menumbuhkan kepercayaan konseli tentang permasalahannya. Kedua, kebebasan konseli untuk memilih, dalam hal ini konselor tidak membatasi suatu keputusan yang diambil oleh

konseli, karna konselor hanya memfasilitasi dari semua masalah yang dihadapi konseli untuk lebih baik lagi dari sebelumnya.⁵⁰

h.iLangkah-Langkah Konseling Islam

Menurut Lahmuddin Lubis ada beberapa langkah yang harus dilakukan dalam proses konseling Islam yaitu :

- 1) Menjalini hubungan yang baik antara konselor dengan konseli.
- 2) Menunjukkan kehangatan, keramahan dan persahabatan dalam setiap pertemuan, terlebih ketika pertama kali bertemu dengan konseli.
- 3) Menunjukkan kesungguhan dalam membantu menyelesaikan masalah yang sedang dialami konseli.
- 4) Menerima konseli dengan lapang dada dan apa adanya.
- 5) Menjaga seluruh rahasia yang diceritakan konseli kepada konselor.
- 6) Memberikan bantuan secara berurutan,
- 7) Bantuan yang diberikan konselor kepada konseli harus berdasarkan pada perintah yang terdapat dalam Al-Qur'an dan sunnah Rasul-Nya.
- 8) Menindak lanjuti seluruh proses konseling yang telah diberikan.⁵¹

Sedangkan menurut Erhamwilda langkah-langkah dalam melaksanakan konseling Islam yaitu sebagai berikut :

- 1) Menciptakan hubungan psikologis yang ramah, penuh penerimaan, keakraban, hangat dan keterbukaan.

⁵⁰ Sofyan S. Willis, *Konseling Individu Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 233.

⁵¹ Lahmuddin Lubis, *Konseling dan terapi Islam* (Jakarta: Hijri Pustaka Utama, 2016), hal. 22.

- 2) Memberikan keyakinan kepada konseli untuk menjaga semua rahasia yang telah dibicarakan dalam proses konseling sepanjang konseli tidak menginginkan untuk diketahui orang lain.
- 3) Wawancara yang dilakukan pertama kali yaitu pengumpulan data, sebagai proses mengenal konseli, masalahnya, lingkungannya dan sekaligus membantu konseli mengenali dan menyadari dirinya.
- 4) Menyelesaikan masalah dengan menggunakan perspektif Islam. Dalam langkah ini konselor mencoba mencari tingkat pengetahuan dan pemahaman individu yang hakikat masalahnya melalui pandangan agama Islam.
- 5) Mendorong konseli untuk melakukan menilai dirinya sendiri apakah ada kewajiban yang belum dilakukan, selain itu juga sikap dan perilaku yang salah, sudahkah memiliki jiwa yang bersih dan terhidar dari penyakit hati.
- 6) Mengeksplorasi tujuan dan hakikat hidup menurut konseli, dan kemudian merumuskan tujuan-tujuan dalam jangka waktu yang pendek supaya dapat tercapainya keinginan konseli yang ada hubungan dengan masalahnya.
- 7) Mendorong konseli menggunakan hati dalam melihat masalah, dan sekaligus mendorong konseli menggunakan akalanya, dan bertanya pada hati nuraninya.
- 8) Mendorong konseli untuk menyadari dan menerima kehidupan yang diberikan Allah SWT penuh keridhaan dan keikhlasan.
- 9) Mendorong konseli untuk selalu berdoa agar dibukakan jalan keluar dari permasalahan yang

sedang dihadapinya kepada Allah SWT dengan cara memperbanyak ibadah sesuai yang dicontohkan Rasulullah SAW.

- 10) Mendorong konseli untuk mengambil keputusan-keputusan strategis yang berisikan tentang sikap dan perilaku yang baik bagi penyelesaian masalah yang sedang dihadapi.
- 11) Mengarahkan konseli ketika melaksanakan keputusan-keputusan yang telah dibuat sebelumnya.
- 12) Mengarahkan dan mendorong konseli untuk bersikap dan berperilaku yang santun, sehingga terbentuk sikap dan perilaku yang telah diajarkan di dalam Al-Qur'an dan Hadist.
- 13) Mendorong konseli untuk terus berusaha menjaga dirinya supaya tidak menurut pada hawa nafsunya, yang dikendalikan oleh setan yang dapat mengarahkan pada kesesatan dan menyengsarakan hidupnya individu.⁵²

2. Terapi *Rasional Emotif Behaviour*

a. Pengertian Terapi *Rasional Emotif Behaviour*

Menurut Gerald Corey terapi rasional emotif behaviour merupakan suatu pemecahan masalah yang berfokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran dibanding dengan dimensi-dimensi perasaan.⁵³ Terapi *Rasional Emotif Behaviour* pada masanya berbeda dari terapi utama lainnya, terutama

⁵² Erhamwilda, *Konseling Islami* (Yogyakarta: Graha ilmu, 2009), hal. 120-122.

⁵³ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Cengage Learning, 20012), hal. 189.

pada pentingnya membahas, menempatkan dan mengadaptasi bagaimana konseli berpikir.⁵⁴

Albert Ellis menyebutnya Rasional terapi dikarenakan ingin menekankan masalah emosi didasarkan pada pemikiran irasional dan bahwa jika kita mengatasi masalah ini secara efektif perlu mengubah pemikiran tersebut pada pemikiran rasionalnya.⁵⁵ Terapi *Rasional Emotif Behaviour* diciptakan oleh Albert Ellis pada tahun 1955 berpendapat bahwa ketika menghadapi kesulitan, bukan situasi itu sendiri yang menyebabkan disfungsi emosi seperti depresi, tetapi keyakinan tentang situasi. Secara khusus, Terapi *Rasional Emotif Behaviour* menunjukkan bahwa emosi disfungsi yang tidak sehat misalnya emosi kecemasan dan perilaku maladaptif terkait misalnya penarikan diri, berasal dari keyakinan irasional. Sebaliknya, emosi fungsional yang sehat misalnya kekhawatiran dan perilaku adaptasi terkait misalnya ketegasan yang berasal dari keyakinan rasional.⁵⁶

⁵⁴ Hasan Bastomi, "Konseling Rasional Emotif Behaviour Therapy (Rasional Emotif Behaviour Therapy Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan))", IAIN Kudus Jawa Tengah, 2 (Juli-Desember, 2018), hal. 30.

⁵⁵ Ellis, Albert. *Terapi REB Agar Hidup Bebas Derita*. (Jakarta: Mizan, 1958), hal. 49.

⁵⁶ Hasan Bastomi, "Konseling Rasional Emotif Behaviour Therapy (Rasional Emotif Behaviour Therapy Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan))", IAIN Kudus Jawa Tengah, 2 (Juli-Desember, 2018), hal. 29.

Menurut W.S. Winkel terapi *Rasional Emotif Behaviour* merupakan pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku. Selain itu menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku.⁵⁷

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan, bahwa terapi *Rasional Emotif Behaviour* merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir konseli yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan konseli dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.

Dalam penelitian ini, konselor menangani kasus yaitu serorang anak perempuan yang memiliki pemikiran irasional. Yang mana dalam hal ini konseli berpikiran bahwasannya ketika ia dekat dengan ayahnya, maka ia akan menjadi sasaran amarah ayahnya. Kejadian ini bermula akibat dari perilaku ayahnya yang dulunya kasar terhadap konseli.

b. Konsep Dasar Terapi *Rasional Emotif Behaviour*

Konsep-konsep dasar terapi rasional emotif ini mengikuti pola yang didasarkan pada teori A-B-C, yaitu: A = *Activating Experience* (pengalaman aktif) merupakan suatu keadaan, fakta peristiwa, atau tingkah laku yang dialami individu. B = *Belief System* (cara individu memandang suatu kejadian). Pandangan dan penghayatan individu terhadap A. C = *Emotional Consequence* (akibat emosional). Akibat emosional

⁵⁷ Winkel & Sr Hastuti, *Bimbingan dan Konseling Diinstitit Pendidikan* (Yogyakarta: Media Abadi, 2004), hal. 364.

atau reaksi individu positif atau negatif. Menurut pandangan Ellis, A (pengalaman aktif) tidak langsung menyebabkan timbulnya C (akibat emosional), namun bergantung pada B (sistem kepercayaan).⁵⁸

Hubungan dan teori A-B-C yang didasari tentang teori rasional emotif dari Ellis dapat digambarkan sebagai berikut: Teori A-B-C tersebut, sasaran utama yang harus diubah adalah aspek B (*Belief System*) yaitu bagaimana caranya seseorang itu memandang atau menghayati sesuatu yang irasional, sedangkan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengarah, mempengaruhi, sehingga dapat mengubah pola pikir konseli yang irasional atau keliru menjadi pola pikir yang rasional. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang menimpa seseorang merupakan kesalahan dari orang itu sendiri yang berupa prasangka yang irasional terhadap pandangan penghayatan individu terhadap pengalaman aktif.⁵⁹

Konsep yang ada pada penelitian ini yaitu A (*Activating Event*) atau perilaku yang utama dimana konseli merasa dirinya tidak nyaman lagi didalam rumah semenjak ayahnya tidak lagi bekerja. Dalam hal ini, ayahnya sering mengamuk ketika dirumah. B (*Belief*) atau keyakinan pandangan dimana konseli memiliki pemikiran bahwa ayahnya jahat dan suka main tangan terhadap konseli. C (*Consequency*) atau

⁵⁸ Hasan Bastomi, "Konseling Rasional Emotif Behaviour Therapy (Rasional Emotif Behaviour Therapy Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)", IAIN Kudus Jawa Tengah, 2 (Juli-Desember, 2018), hal. 29.

⁵⁹ Hasan Bastomi, "Konseling Rasional Emotif Behaviour Therapy (Rasional Emotif Behaviour Therapy Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)", IAIN Kudus Jawa Tengah, 2 (Juli-Desember, 2018), hal. 30.

perilaku yang terjadi. Dalam hal ini konseli merasa takut dan menghindar ketika ada ayahnya. D (*Dispute*) atau keyakinan-keyakinan individu yang bertentangan. Dalam hal ini konseli merasakan bahwasannya ketika ia didekati oleh ayahnya maka ia akan menjadi sasaran amarahnya lagi. Karena ia masih memiliki trauma pada waktu itu ayahnya yang tidak lagi bekerja memiliki sifat termpramental. Hal itulah yang menyebabkan konseli merasa tidak nyaman dan ketakutan ketika didekat ayahnya.

c. Tujuan Terapi *Rasional Emotif Behaviour*

Pandangan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* adalah meminimalisasikan penilaian yang dapat mengalahkan konseli dan tercapainya kehidupan yang lebih realistis, memiliki tujuan hidup yang lebih toleransi. Dalam hal tersebut dapat mencapai keadaan yang dapat mengarahkan diri, menghargai diri, fleksibel, berpikir secara ilmiah dan menerima diri.⁶⁰

Tujuan terapi *Rasional Emotif Behaviour* untuk mengurangi perilaku irasional. Cara merubah perilaku yang tidak diinginkan tersebut seorang konselor harus mengarahkan kepada konseli untuk merubah cara berpikir, merasa dan bersikap. Hal diatas adalah suatu kesatuan yang berkaitan. Pemikiran dan emosi yang tidak baik yang terjadi di dalam dirinya dapat mengakibatkan terjadinya kerusakan pada diri sendiri. Dalam hal ini konseli harus mengarahkan pada dirinya sendiri untuk berpikir secara logis, rasioanal dan konstruktif.⁶¹

⁶⁰ Helly Prajitno, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011), hal. 502.

⁶¹ Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: UMM PRESS, 2008), hal. 92.

Dalam penelitian ini konselor memberikan pengertian kepada konseli bahwasannya ayahnya saat ini ingin merubah sikapnya yang dulunya suka marah-marah kepada konseli. Dalam hal ini konselor mengarahkan cara berpikir konseli yang buruk tentang ayahnya dimasa lalunya dan menggantikan dengan pemikiran yang logis.

Untuk mencapai tujuan konseling, konseli perlu memahami tentang kepercayaan atau cara berpikirnya. Adapun tiga tingkatan wawasan yang harus dilampaui dalam terapi *Rasional Emotif Behaviour* yaitu:

- (a) Pemahaman dapat dicapai ketika konseli memahami perihal perilaku yang ada kaitannya dengan penolakan diri sebelumnya yang besar kemungkinannya terjadinya kejadian yang dialami yang telah berlalu ataupun masih ada sampai saat ini. Dalam hal ini konseli memiliki pemahaman bahwasannya sifat tempramental yang dilakukan ayahnya tersebut merupakan sifat yang sudah melekat dalam diri ayah konseli dan sifat tersebut tidak akan bisa dihilangkan.
- (b) Pemahaman dapat terjadi apabila konselor memberikan bantuan konseli untuk memahami tentang apa yang menjadikan menggelisahkan konseli saat ini yaitu keyakinan irasional yang terus melekat dalam pikiran konseli. Dalam hal ini konselor memberikan pemahaman kepada konseli bahwasannya sifat tempramental yang dilakukannya saat itu merupakan faktor ketidakmampuan ayah konseli untuk menerima kenyataan bahwasannya ia dikeluarkan dari pekerjaannya.

- (c) Pemahaman dapat tercapai pada saat konselor membantu konseli untuk mencapai pemahaman bahwasannya konseli ingin terbebas dari hambatan emosional. Dalam hal ini dapat dicontohkan seperti kegelisahan, kekhawatiran dan kesedihan maka harus keluar dari keyakinan irasional.⁶² Kekhawatiran yang dialami konseli disini yaitu konseli takut apabila ayah konseli tiba-tiba memukuli dirinya lagi

Dari uraian diatas dapat disimpulkan tujuan dari konseling adalah memberikan pemahaman konseli bahwa hambatan emosional, kekhawatiran, kegelisahan dan kesedihan berasal dari keyakinan irasional terhadap peristiwa yang dialami konseli yang dipertahankan. Jika konseli sudah memahami dengan keadaan dirinya maka konselor membantu dengan mengubah pikiran konseli yang irasional menjadi rasional.

d. Ciri-Ciri Terapi *Rasional Emotif Behaviour*

Berikut merupakan ciri-ciri yang ada pada Terapi Rasional Emotif Behaviour yang dapat dijelaskan yaitu antara lain :

- 1) Ketika sedang menelusuri sebuah permasalahan konseli yang dibantu oleh konselor harus memiliki peran lebih aktif daripada konselinya. Dalam hal ini peran konselor proses pemberian bantuan lebih bersikap efektif selain itu juga memiliki kapasitas dalam memecahkan sebuah permasalahan yang sedang dialami oleh konseli dan bersungguh-sungguh untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami konseli. Konselor disini melibatkan

⁶² Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: UMM PRESS, 2008), hal. 122

diri dan berusaha semaksimal mungkin untuk menolong konselinya agar lebih bisa mengembangkan dirinya yang sesuai dengan keinginan dan menyesuaikan dengan potensi yang ada pada diri konseli.

- 2) Dalam proses konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan konseli. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi keberhasilan proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan konseli. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini digunakan oleh konselor untuk membantu konseli mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
- 3) Dalam proses hubungan konseling sebaiknya konselor tidak banyak menelusuri masa lampau konseli.⁶³ Disini konselor berusaha untuk meminimalisir pertanyaan yang membuat konseli merasa semakin sedih dan terpuruk.

e. Tahap-Tahap Terapi *Rasional Emotif Behaviour*

Terapi *Rasional Emotif Behaviour* membantu konseli mengenali dan perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Dalam proses ini konseli diajarkan untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasikan oleh konseli sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut konseli membutuhkan seorang konselor dalam membantu permasalahan yang sedang dihadapi.⁶⁴

⁶³ Sukardi, *Pengantar Teori Konseling* (Jakarta: Galiah Indonesia, 2008), hal. 89.

⁶⁴ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011), hal. 204.

Menurut Sunarko ada tiga tahap-tahap dalam proses konseling Terapi *Rasional Emotif Behaviour* yaitu :

- (a) Tahap Pertama yaitu proses menunjukkan pada konseli bahwa dirinya sedang terjebak dalam cara berpikir yang salah. Dari pemikiran konseli yang irasional inilah yang menyebabkan terjadinya gangguan atau hambatan emosional pada diri konseli.⁶⁵ Ricahrd Nelson Jones menjelaskan konseli didorong untuk memfokuskan permasalahan yang spesifik.⁶⁶ Pada awal pertemuan konseli menceritakan tentang keluhan, gejala, dan masalah utama yang dialami konseli. Setelah itu, konselor mendiskusikan kepada konseli tentang masalah apa yang paling mengganggu bagi konseli.
- (b) Tahap Kedua yaitu konselor meyakinkan konseli bahwa pikir yang irasional dapat diubah. Cara yang dapat dilakukan dalam hal ini yaitu dengan mengeksplorasi kesedihan konseli secara logis terhadap gagasan yang dialami oleh konseli. Selanjutnya konselor mengarahkan pada konseli untuk melakukan penolakan terhadap cara berpikir dan berkeyakinan konseli yang irasional.⁶⁷ Fase pertengahan dalam Terapi *Rasional Emotif Behaviour* ini memiliki dua agenda utama yaitu: Pertama, membantu konseli mengatasi masalah emosional dan perilaku. Selanjutnya mengajarkan ketrampilan dalam mengidentifikasi dan mengatasi masalah yang dialami konseli. Kedua, mendorong

⁶⁵ Sunarko, *Komplementasi Psikologi dan Ilmu Tafsir* (Jatim: Kalimetro Intelegensia, 2015), hal. 75.

⁶⁶ Helly Prajitno, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011), hal. 517.

⁶⁷ Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: UMM PRESS, 2008), hal. 123.

konseli untuk menangani sebuah masalah secara konsisten sebelum pindah ke masalah berikutnya.⁶⁸

- (c) Membantu konseli untuk menentang pemikiran yang tidak tepat atau negatif yang masih dipertahankan oleh konseli. Selanjutnya konselor menunjukkan bagaimana untuk berpikir yang lebih rasional dengan menggunakan sebuah cara yaitu dengan mereinduksi pemikiran yang irasional, selain itu juga menunjukkan kepada konseli cara bersikap yang rasional.⁶⁹ Pada tahap terakhir ini konselor berdiskusi dengan konseli tentang cara mengantisipasi berbagai masalah dan kesulitan dalam memecahkan masalah secara mandiri melalui ketrampilan-ketrampilan yang telah konseli pelajari sebelumnya.⁷⁰

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tahap pelaksanaan konseling *Terapi Rasional Emotif Behaviour* dibagi menjadi tiga, yaitu: Pertama, menunjukkan pada konseli bahwa ia sedang terjebak dalam kepercayaan yang irasional yang menyebabkan terjadinya gangguan atau hambatan emosi. Kedua, mengeksplorasi secara logis kepercayaan yang tidak nyata dan mengarahkan konseli untuk melakukan penolakan terhadap cara berpikir dan berkeyakinan yang tidak logis. Ketiga, menentang pemikiran yang tidak tepat dan menggantinya dengan cara berpikir dan berperilaku secara rasional.

⁶⁸ Helly Prajitno, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011), hal. 517.

⁶⁹ *Ibid*, hal. 124.

⁷⁰ *Ibid*, hal. 518

Terdapat tahapan intervensi konseling secara khusus dengan pendekatan *Rasional Emotif Behaviour* yaitu :

1) Bekerja sama dengan konseli

Konselor membangun sebuah hubungan yang baik dengan cara menumbuhkan rasa empati, penghargaan dan kehangatan. Dalam pendekatan ini konselor dapat melihat tentang kejadian yang mengganggu konseli untuk mencari penyelesaian dari masalah yang sedang dialami konseli.

2) Melakukan penggalian pada permasalahan, orang maupun keadaan

Dalam pendekatan ini konselor mengidentifikasi masalah yang dihadapi konseli. Kemudian melihat tentang bagaimana konseli menghadapi permasalahan yang sedang dialaminya. Konselor akan mengidentifikasi latar belakang individu dan sosial, sejauh mana permasalahannya, kaitannya dengan kepribadian individu dan alasan non psikis contohnya kondisi lingkungan yang mempengaruhinya dan kondisi fisiknya.

3) Menyiapkan konseli untuk selanjutnya dilakukan pemberian *treatment*. Mengklarifikasikan dan memberikan persetujuan. Dalam hal ini konselor melakukan konseling dan memotivasi konseli agar mau menjadi lebih baik dan menjelaskan *treatment* yang akan digunakan dan dampak yang akan terjadi.

4) Mengimplementasikan tentang penanganan yang akan dilaksanakan. Konselor menganalisa inti permasalahan yang sebenarnya terjadi pada konseli, mengembangkan *homework* dan menemukan tentang motif yang terlibat dalam masalah tersebut. Selanjutnya mengembangkan perilaku supaya bisa

menurunkan tingkat ketakutan dan memodifikasi tingkah laku.

5) Mengevaluasi kemajuan

Pada akhir proses konseling ini, konselor sebelumnya harus memastikan konseli apakah ada perkembangan yang signifikan pada perilaku konseli yang bisa disebabkan adanya faktor lain yang mendukung. Dengan adanya hal tersebut konselor dapat mengetahui tingkat keberhasilan yang dialami oleh konseli.

6) Menyiapkan konseli dalam mengakhiri proses konseling. Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling dengan cara menyiapkan konseli agar bisa menerima tentang adanya kemungkinan terjadinya ketidakberhasilan dari hasil yang sudah tercapai atau kemungkinan kembalinya permasalahan tersebut pada suatu hari nanti.⁷¹

f. Kelebihan dan Kelemahan Terapi *Rasional Emotif Behaviour*

Kelebihan dalam penerapan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* yaitu:

- 1) IDalam pendekatan ini lebih cepat sampai kepada masalah yang dihadapi oleh konseli, dengan demikian penyembuhan yang diberikan konselor kepada konseli lebih cepat disembuhkan.
- 2) iDasar berpikir logis yang diajarkan konselor kepada konseli bisa digunakan dalam menangani masalah yang lain.

⁷¹ Gantina Komalasari, dkk. *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011), hal. 218.

- 3) Konseli dapat merasakan kemajuan dalam berpikir secara logis.⁷²

Adapun kelebihan dari Terapi *Rasional Emotif Behaviour* menurut Nilazaima yaitu :

- 1) IKerangka A-B-C-D yang menjelaskan kerangka berpikir secara sederhana dan menggambarkan bagaimana terjadinya gangguan yang terjadi pada manusia. Selain itu juga menjelaskan cara yang digunakan untuk merubah perilaku yang bermasalah pada konseli.
- 2) IMenempatkan pada wawasan baru yang diperoleh dari tindakan yang sudah dilakukan.
- 3) IMemfokuskan pada konseli cara melaanjutkan terapi ini secara mandiri tanpa bantuan dari konselor
- 4) IMempraktikkan terapi secara komferensif dan integratif
- 5) iTeknik kognitif, emotif dan perilaku dapat digunakan untuk mengurangi emosi dan perilaku individu dengan merubah pemikiran individu tersebut.⁷³

Kelemahan dalam penerapan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* yaitu:

- 1) iAda beberapa konseli yang bisa dibantu dengan menggunakan pemikiran yang logis dan ada juga yang bisa dibantu dengan berdasarkan logika.
- 2) IAda beberapa konseli yang tidak dapat dipisahkan dari sebuah realita sehingga konselor kesulitan untuk mencapai sebuah kesembuhan.

⁷² Winkel & Sr Hastuti, *Bimbingan dan Konseling Diinstitut Pendidikan* (Yogyakarta: Media Abadi, 2004), hal. 152.

⁷³ Nilazima, *Pendekatan Emotive Rasional* (Jakarta: Raja Grafindo, 2008), hal. 201.

- 3) IAda beberapa konseli yang suka membayangkan sesuatu yang tidak realistis adanya, sehingga individu tersebut sulit untuk berubah.⁷⁴

Adapun kelemahan penerapan *Terapi Rasional Emotif Behaviour* menurut Nilazaima yaitu :

- 1) IPenggunaan terapi perilaku kognitif ini agar lebih efektif diperlukan adanya studi ekstensif, pelatihan dan praktik.
- 2) IPencarian masa lalu yang tidak efektif dalam membantu konseli akan berdampak pada perubahan pemikiran dan perilaku yang salah.
- 3) ISifat aktif dan direktif pada terapi ini kadang dapat disalah gunakan konselor dengan menggunakan ide-ide tentang pemikiran yang rasional.
- 4) ITerapi ini merupakan sebuah terapi yang kuat dan mengacu pada konseli dalam memecahkan masalahnya.⁷⁵

3. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan dalam bahasa inggris “*anxiety*” selain itu dalam bahasa latin “*angustus*” yang berarti kaku dan “*ango, anci*” yang berarti mencekik. Kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.⁷⁶ Menurut Atikson, kecemasan adalah emosi tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-

⁷⁴ Winkel & Sr Hastuti, *Bimbingan dan Konseling Diinstitit Pendidikan* (Yogyakarta: Media Abadi, 2004), hal. 153.

⁷⁵ Nilazima, *Pendekatan Emotive Rasional* (Jakarta: Raja Grafindo, 2008), hal. 202.

⁷⁶ Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., & Greene Beverly, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Erlangga, 2005), hal. 163.

istilah seperti khawatir dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkah laku berbeda-beda.⁷⁷

Menurut Sudarsono kecemasan didefinisikan sebagai kekhawatiran yang tidak memiliki dasar sehingga menimbulkan kegelisahan dan kehilangan kendali akibat adanya penilaian yang subjektif dari proses komunikasi interpersonal.⁷⁸ Sedangkan Kecemasan menurut Zakiah Daradjat adalah manifestasi dari berbagai proses emosi bercampur baur yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin, yang mana kecemasan itu memiliki segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa dan bersalah.⁷⁹

Kecemasan adalah kondisi tegang yang biasanya dirasakan setiap individu yang timbul ketika terjadinya pertentangan antara dorongan dan usaha individu untuk menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan.⁸⁰ Kecemasan merupakan sebuah keyakinan yang sedang dirasakan oleh seorang konseli dalam memikirkan tentang suatu kejadian yang tidak menyenangkan akan terjadi.⁸¹

⁷⁷ Rita Atikson. R. C dan Hilgard. E. R, *Pengantar Psikologi* (Jakarta: Erlangga, 1999), hal. 39.

⁷⁸ Sudarsono, *Kamus Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1997), hal. 28.

⁷⁹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta, Gunung Agung, cet ke-21, 2016), hal. 27.

⁸⁰ Mustifa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), hal. 26

⁸¹ Robert Priest, *Bagaimana Cara Mencegah dan Mengatasi Stress dan Depresi*, (Semarang: Dahara Prize, 1994), hal. 10.

Sebagaimana Firman Allah SWT QS Al-Baqarah 2 : 112 yang berbunyi :

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“(tidak demikian) bahkan Barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedangkan ia berbuat kebajikan, Maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.” (QS Al-Baqarah 2 : 112).⁸²

Manusia yang selalu gelisah, takut dan cemas dalam menjalani kehidupan ini menandakan bahwa hidupnya jauh dari Allah SWT. Selain itu juga dirinya kurang berserah diri kepada-Nya. Manusia akan kuat apabila jika diberikan permasalahan lalu ia menyerahkan semua kepada-Nya untuk meminta perlindungan dan berserah diri atas ketetapan yang telah Allah SWT berikan kepada hamba-Nya.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Hal tersebut dapat ditandai dengan adanya perubahan secara psikologis, fisik dan tingkah laku. Kejadian tersebut dapat menyebabkan kegelisahan yang dapat mengancam dirinya sendiri.

⁸² Departemen Agama.R.I, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Alwasim* (Kota Bekasi: Cipta Bagus Segara, 2013), hal. 17.

Dalam penelitian ini kecemasan yang dialami oleh konseli memiliki keyakinan yang sedang dirasakan oleh seorang konseli dalam memikirkan tentang suatu kejadian yang tidak menyenangkan akan terjadi. Pada kasus ini yaitu konseli takut dan mudah cemas apabila ia didekati oleh ayahnya tiba-tiba ayahnya mengamuk dan melukai konseli.

b. Macam-Macam Kecemasan

Kecemasan menurut Sigmend Freud dibagi menjadi tiga macam yaitu sebagai berikut :

1) Kecemasan Objektif

Kecemasan objektif adalah ketakutan terhadap bahaya dari dunia luar. Bahaya adalah sikap keadaan dalam lingkungan seseorang yang mengancam untuk mencelakakannya.⁸³

2) Kecemasan Neurotis (Saraf)

Kecemasan neurotis adalah kecemasan yang timbul karena pengamatan tentang bahaya dari nalurinya. Sigmend Freud sendiri dibagi menjadi tiga bagian :

(a) Kecemasan yang timbul karena penyesuaian diri sendiri dengan lingkungan.

(b) Bentuk ketakutan yang tegang dan irasional contohnya phobia.

(c) Reaksi gugup atau setengah gugup. Reaksi ini datang tiba-tiba tanpa ada provokasi yang tegas.⁸⁴

3) Kecemasan Moral

Kecemasan moral adalah ketakutan terhadap hati nurani sendiri. Orang yang hati

⁸³ Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT Dana Prima Yasa, 1998), hal. 61

⁸⁴ *Ibid*, hal. 62.

nuraninya berkembang baik cenderung merasa berdosa apabila dia melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kode moral yang dimilikinya.⁸⁵

Dari beberapa macam kecemasan diatas, dalam penelitian ini kecemasan yang dialami konseli masuk dalam kecemasan objektif yang mana konseli memiliki ketakutan terhadap ayahnya yang tiba-tiba mencelakai diri konseli.

c. Faktor-Faktor Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang sebagian besar bergantung pada semua pengalaman hidup seseorang. Peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Nevid faktor yang menyebabkan kecemasan dibagi menjadi dua yaitu:

1) Faktor individu

Faktor yang menimbulkan kecemasan meliputi ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, ketakutan akan kehilangan kontrol, perasaan segala sesuatu adalah hal yang membingungkan serta tidak dapat teratasi dan perasaan tidak mampu mengendalikan sesuatu.

2) Faktor lingkungan

Faktor yang menimbulkan kecemasan yang terkait dengan perasaan terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapatkan perhatian, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa

⁸⁵ Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT Dana Prima Yasa, 1998), hal. 63.

depan dan kekhawatiran akan ditinggal sendirian oleh orang terpenting dalam hidupnya.⁸⁶

Menurut Kolil Lul Rochman mengemukakan beberapa faktor dari kecemasan yaitu:

- 1) Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas di dalam pikiran.
- 2) Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan sering terjadi dengan diikuti gejala-gejala mental yang terkadang terlihat dalam bentuk yang masih umum.
- 3) Kecemasan yang dapat berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.⁸⁷

Berdasarkan penelitian disini faktor yang menyebabkan konseli mudah cemas yaitu konseli memiliki pengalaman buruk dimasa lalunya. Yang mana konseli menjadi korban kekerasan yang dilakukan oleh ayah konseli.

d. Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart dan Sundeen meenytakan ada empat tingkat kecemasan yaitu :

- 1) Kecemasan ringan, berhubungan dengan ketegangan dan waspada. Manifestasi yang muncul pada kecemasan ringan, antara lain: pertama, respon fisiologis meliputi sesekali nafas

⁸⁶ Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., & Greene Beverly, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Erlangga, 2005), hal. 164.

⁸⁷ Kholil Lur Rochman, *Kesehatan Mental* (Purwokerto: Fajar Media Press, 2010), hal. 167.

pendek, mampu menerima rangsang yang pendek, muka berkerut dan bibir bergetar. Kedua, respon kognitif meliputi koping persepsi luas, mampu menerima rangsang yang kompleks, konsentrasi pada masalah, dan menyelesaikan masalah. Ketiga, respon perilaku dan emosi meliputi tidak dapat duduk tenang, tremor halus pada lengan, dan suara kadang meninggi.

- 2) Kecemasan sedang, memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dengan mengesampingkan yang lain perhatian selektif dan mampu melakukan sesuatu yang lebih terarah. Manifestasi yang timbul pada saat mengalami kecemasan tingkat sedang yaitu Pertama respon fisiologis sering napas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, mual dan berkeringat. Kedua, respon pandang menyempit, rangsangan luas mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatian dan bingung. Ketiga, respon perilaku dan emosi yaitu bicara banyak, susah tidur dan tidak aman.
- 3) Kecemasan berat, seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik dan tidak dapat berfikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain. Manifestasi yang muncul pada kecemasan berat yaitu pertama, respon fisiologis napas pendek, nadi dan tekanan darah naik, berkeringat dan sakit kepala, penglihatan kabur, dan ketegangan. Kedua, respon kognitif lapang persepsi sangat sempit dan tidak mampu menyelesaikan masalah. Ketiga, respon perilaku dan emosi perasaan terancam meningkat,

verbalisasi cepat dan menarik diri dari hubungan interpersonal.

- 4) Kecemasan berat sekali atau panik tingkat panik berhubungan dengan terperanangah, ketakutan dan teror. Panik melibatkan disorganisasi kepribadian yang dapat terjadi pada peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional. Manifestasi yang muncul terdiri dari yaitu pertama, respon fisiologis napas pendek, rasa tercekik dan palpitasi, sakit dada, pucat, hipotensi, dan koordinasi motorik rendah. Kedua, lapang kognitif lapang persepsi sangat sempit, dan tidak dapat berfikir logis. Ketiga, respon perilaku dan emosi mengamuk-amuk dan marah-marah, ketakutan, berteriak-teriak, menarik diri dari hubungan interpersonal, kehilangan kendali atau kontrol diri dan persepsi kacau.⁸⁸

e. Gejala Klinis Cemas

Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami gangguan kecemasan antara lain sebagai berikut :

- 1) Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan kepikirannya sendiri, mudah tersinggung.
- 2) Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut.
- 3) Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang.

⁸⁸ Andre Nur, Saputra, *Studi Kasus di Rumah Sakit Umum Daerah Ungaran, Kabupaten Semarang*. (Skripsi Program S1 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2015), hal. 26-28.

- 4) Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan.
- 5) Gangguan konsentrasi dan daya ingat.
- 6) Keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit otot atau tulang, pendengaran berdenging, berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan. Gangguan perkemihan, sakit kepala.⁸⁹

Selain keluhan-keluhan cemas secara umum di atas, ada lagi kelompok cemas dengan lebih berat yaitu gangguan kecemasan diantara lain:

1) Gangguan Cemas Menyeluruh

Secara klinis selain gejala cemas yang bias dapat disertai dengan kecemasan yang menyeluruh dan menetap. Adapun tiga gejala tersebut yaitu :

- (a) Ketergantungan motorik
 - (1) Bagian tubuhnya Gemetar
 - (2) Tegang
 - (3) Nyeri pada Otot
 - (4) Muka tegang
 - (5) Mudah kaget
- (b) Rasa cemas yang berlebihan tentang kejadian yang akan datang
 - (1) Merasa cemas dan Takut
 - (2) Berfikir berulang kali
 - (3) Membayangkan tentang suatu hal yang nantinya akan membawanya pada kemalangan terhadap dirinya atau orang lain

⁸⁹ Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT Dana Prima Yasa, 1998), hal. 66.

- (c) Kewaspadaan berlebihan
- (1) Mengamati lingkungan secara berlebihan sehingga mengakibatkan perhatian mudah terganggu
 - (2) Sulit untuk berkonsentrasi
 - (3) Sulit untuk tidur dengan nyenyak
 - (4) Merasakan Takut
 - (5) Mudah Tersinggung
 - (6) Sulit untuk diajak sabar⁹⁰

Gejala-gejala tersebut di atas baik yang bersifat psikis maupun fisik pada setiap orang tidak sama. Karena tidak seluruhnya gejala itu harus ada. Bila diperhatikan gejala-gejala kecemasan ini mirip dengan orang yang mengalami stress, namun bedanya bila pada stress didominasi oleh gejala fisik sedangkan pada kecemasan didominasi oleh gejala psikis.⁹¹

2) Gangguan Panik

Gangguan panik ini yaitu kecemasan yang datangnya mendadak disertai oleh perasaan takut mati, disebut juga sebagai serangan panik. Gejala-gejala di bawah ini yang muncul pada setiap serangan :

- (a) Sesak napas
- (b) Jantung berdebar-debar
- (c) Nyeri atau rasa tidak enak di dada
- (d) Rasa tercekik atau sesak
- (e) Pusing (Vertigo)
- (f) Keringat banyak
- (g) Menggigil atau gemetar
- (h) Rasa akan pingsan

⁹⁰ Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT Dana Prima Yasa, 1998), hal. 67.

⁹¹ *Ibid*, hal. 70.

- (i) Rasa takut mati, takut menjadi gila atau khawatir akan melakukan suatu tindakan secara tidak terkendali selama berlangsungnya serangan panik.⁹²

Orang yang mengalami serangan panik tersebut juga dapat menimbulkan kepanikan pada orang lain. Seringkali ia dibawa kerumah sakit dan seringkali pula dipulangkan karena tidak ditemukan kelainan fisik yang menyebabkan kematian. Tidak jarang dalam satu minggu 2 sampai 3 kali timbul serangan panik.⁹³

3) Gangguan Phobik

Gangguan phobik adalah salah satu bentuk kecemasan yang didominasi oleh gangguan dalam pikir phobia. Phobia adalah ketakutan yang menetap dan tidak rasional terhadap suatu objek, aktivitas atau situasi tertentu.⁹⁴

4) Gangguan Obsesif dan Kompulsi

Obsesi adalah suatu bentuk kecemasan yang didominasi oleh pikiran yang terpaku dan berulang kali muncul. Sedangkan kompulsi adalah perbuatan yang dilakukan berulang-ulang sebagai konsekuensi dari pikiran yang bercorak obsesif tadi.⁹⁵

5) Gangguan Perasaan dalam wujud kecemasan

Jika kita merasa gampang khawatir terhadap sesuatu yang jelas maka itu disebut takut. Dalam hal ini sesuatu yang menakutkan itu sudah

⁹² Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT Dana Prima Yasa, hal. 71.

⁹³ *Ibid*, hal. 72

⁹⁴ *Ibid*, hal. 77

⁹⁵ *Ibid*, hal. 78

jelas karena berbentuk bahaya atau sesuatu yang dapat mengancam keselamatan diri kita. Sedangkan kecemasan yang terjadi pada sifatnya yang tidak jelas benar dapat digolongkan dalam kategori suasana hati.

Jika kecemasan-kecemasan itu khusus mengenai diri sendiri dan kondisi psikis sendiri dapat digolongkan pada kecemasan superego. Contohnya seperti cemas jika nanti diri sendiri menjadi sakit, mati, ditertawai orang, dituduh, dihukum, hilang, muka, kehilangan barang atau orang yang disayang dan lain-lain.⁹⁶ Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan itu sumbernya bisa dilihat pada kecemasan akan kematian dan kesakitan karena pada hakikat merupakan kecemasan eksistensial.

Jenis gangguan yang dialami oleh konseli adalah jenis gangguan panik. Dimana konseli mengalami kecemasan luar biasa saat menghadapi atau bertemu dengan ayahnya. Keadaan yang muncul dalam diri konseli yaitu jantungnya berdebar kencang.

Kecemasan yang terjadi pada konseli berupa pemikiran tidak rasional tentang apa yang akan terjadi nantinya. Yang mana hal itu belum tentu terjadi pada dirinya. Konseli berpikiran bahwa ayahnya akan melukainya dan bertindak jahat padanya.

⁹⁶ Kartika Kartono, *Patalogi Sosial 3* (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), hal. 135.

f. Solusi Mengatasi Kecemasan

Menurut Wiramihardja solusi untuk mengatasi kecemasan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- 1) Melatih untuk memberikan petunjuk yang berulang-ulang mengenai apa yang harus dilakukan individu ketika menghadapi masalah-masalah yang tidak mampu ia hadapi.
- 2) Konseling adalah usaha bantuan untuk menemani konseli agar bisa memahami emosional yang ada dalam diri individu atas permasalahannya dan kemampuannya untuk memecahkan masalahnya sendiri.
- 3) Pemberian nasihat adalah memberitahukan mengenai keadaan atau cara yang dapat ditempuh mengenai masalah yang dialami konseli.⁹⁷

Menurut Kamrani Buseri menjelaskan cara mengatasi kecemasan adalah dengan cara penyesuaian diri yang wajar yaitu:

- 1) Prinsip realitas merupakan usaha untuk mencapai suatu tujuan dengan cara tidak menyembunyikan motif sebenarnya. Harus mengenai faktor-faktor yang saling berhubungan dan menyadari apa masalahnya dengan menjalankan rencana untuk pemecahannya.
- 2) Menerima kecemasan, sebaiknya menerima sebagai sesuatu yang biasa. Sebagai suatu yang tidak dapat dihindari supaya dapat di bentuk sikap toleran yang akan mengurangi pengaruh kecemasan.

⁹⁷ Wiramihardja Sutardjo A, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung, Refika Aditama, 2005), hal 172.

- 3) Tidak memakai mekanisme pertahanan, dalam hal ini seseorang harus menganalisa tingkah lakunya dan menyadari bahwa kegagalan merupakan akibat kelalaian sendiri, maka ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan mekanisme pertahanan.⁹⁸

Sedangkan menurut Rita Atikson ada dua langkah untuk menanggulangi kecemasan yaitu sebagai berikut:

- 1) Menitik beratkan permasalahannya, seseorang menilai keadaan yang mengakibatkan kecemasan dan kemudian melakukan sesuatu untuk mengubah atau menghindarinya.
- 2) Menitik beratkan emosinya, individu mengusahakan dirinya untuk mereduksi perasaan cemas melalui berbagai macam langkah dan tidak secara langsung menghadapi permasalahan yang dapat menimbulkan kecemasan itu. Freud membuat istilah mekanisme mempertahankan diri untuk menunjukkan proses ketidaksadaran yang akan melindungi seseorang dari rasa cemas, kemudian memutar balikan kejadian yang nyata adanya.⁹⁹

Menurut pandangan Islam, seseorang bisa menghilangkan ketegangan batin kemudian akan memperoleh ketenangan serta kebahagiaan adalah dengan melalui iman yang kuat kepada Allah SWT, dan di sertai yang teratur berdzikir, dan sebagainya.¹⁰⁰

Bermacam-macam cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi perasaan tertekan, pertentangan batin dan kecemasan. Perasaan-perasaan seperti itu sangat mengurangi rasa bahagia sehingga kadang-kadang

⁹⁸ Kamrani Buseri, *Pendidikan Islam dan Dakwah* (Yogyakarta: UII Press, 2003), hal. 172.

⁹⁹ Rita Atikson. R. C dan Hilgard. E. R, *Pengantar Psikologi* (Jakarta: Erlangga, 1999), hal. 214.

¹⁰⁰ M. Shalih al-Munjid, *Terapi Mengatasi Kecemasan* (Jakarta: Rohani Press, 2006), hal. 65.

orang terdorong melakukan sesuatu untuk menghilangkan perasaan yang tidak enak itu.

Cara yang dilakukan konselor untuk menghilangkan ketegangan batin ialah dengan jalan menghilangkan sebab-sebabnya. Tetapi tidak semua orang sanggup mengatasinya dengan cara tersebut dan mencari jalan lain yang kurang sehat yaitu berupa usaha-usaha yang tidak disadari.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Efektivitas Konseling Islam Dengan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Anak Binaan Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar.

Skripsi yang disusun oleh Sajidatul Musanna Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam Institut Agama Islam Negeri Tulungagung 2018.

Tujuan dari penelitian diatas yaitu untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Anak Binaan Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar. Persamaan dari penelitian ini adalah terletak pada penggunaan terapi Rasional Emotif Behaviour. Perbedaan yang ada dalam penelitian ini yaitu pada letah metode penelitian. Dalam hal ini pada penelitian saat ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan metode penelitian kuantitatif.¹⁰¹

¹⁰¹ Sajidatul Musanna, Efektivitas Konseling Islam Dengan *Teknik Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Anak Binaan Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar. Fak. Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Bimbingan Penyuluhan Islam. 2018.

2. Penggunaan Konseling Individu *Rasional Emotif Behaviour Terapi* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik Kelas IX SMP 10 Bandar Lampung Tahun Ajaran 20017/2018.

Skripsi yang disusun oleh Girang Firdaus Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Inten Lampung 2017.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik Kelas IX SMP 10 Bandar Lampung Tahun Ajaran 20017/2018. Persamaan yang ada pada penelitian ini yaitu terdapat dalam penggunaan terapi Rasional Emotif Behaviour. Adapun perbedaan yang ada dari penelitian ini yaitu terdapat di dalam permasalahan yang dibahas oleh peneliti.¹⁰²

3. Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* dalam Menangani Kebencian Anak Pada Ayah di Wonocolo Surabaya

Skripsi yang disusun oleh Siti Nur Afyah Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampe Surabaya 2015.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk Menangani Kebencian Anak Pada Ayah di Wonocolo Surabaya. Persamaan dari penelitian ini adalah terletak pada Terapi Rasional Emotif Behaviour. Sedangkan perbedaan dari penelitian tersebut yaitu terletak dalam permasalahan yang mana dalam peneliti terdahulu

¹⁰² Girang Firdaus, Penggunaan Konseling Individu *Rasional Emotif Behaviour Terapi* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik Kelas IX SMP 10 Bandar Lampung Tahun Ajaran 20017/2018, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Inten Lampung, 2017.

menangani kasus tentang kebencian dan peneliti yang sekarang menangani kasus tentang kecemasan.¹⁰³

4. Peranan Bimbingan Rohani Islam dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bisma Upakara Pernalang.

Skripsi yang disusun oleh Lili Qurotul Ainiah Saumiyah Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2018.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bisma Upakara Pernalang. Persamaan dari penelitian ini adalah terletak pada penanganan kasus kecemasan. Sedangkan perbedaan dari penelitian tersebut yaitu terletak pada kecemasan dalam hal ini peneliti terdahulu menangani kasus mengenai kecemasan menghadapi kematian dan peneliti yang sekarang menangani kasus tentang kecemasan terhadap ayahnya.¹⁰⁴

¹⁰³ Siti Nur Afiah, Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* dalam Menangani Kebencian Anak Pada Ayah di Wonocolo Surabaya, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampe Surabaya, 2015.

¹⁰⁴ Lili Qurotul Ainiah Saumiyah, Peranan Bimbingan Rohani Islam dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bisma Upakara Pernalang, Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2018.

5. Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Studi dan Solusi Perspektif Bimbingan dan Konseling Islami.

Skripsi yang disusun Reza Firmasnya Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang 2014.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menangani Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Studi dan Solusi Perspektif Bimbingan dan Konseling Islami. Persamaan dari penelitian ini adalah terletak pada penanganan kasus kecemasan. Sedangkan perbedaan dari penelitian tersebut yaitu terletak dalam kasus kecemasan yang mana peneliti terdahulu menangani kasus mengenai kecemasan menghadapi Tugas Akhir dan peneliti yang sekarang menangani kasus tentang kecemasan terhadap ayahnya.¹⁰⁵

¹⁰⁵ Reza Firmasnya, Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Studi dan Solusi Perspektif Bimbingan dan Konseling Islami, Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang 2014.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dilihat dari hasil yang didapatkan, penelitian yang dilakukan oleh peneliti sekarang ini merupakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian ini dapat menghasilkan data deskriptif yang berbentuk tulisan tentang orang atau kata-kata orang dan perilakunya yang terlihat. Penggunaan metode ini dipandang sebagai prosedur penelitian yang diharapkan dapat menghasilkan data deskriptif yang berupa kata-kata tertulis atau lisan dari sejumlah orang dan perilaku yang diamati.¹⁰⁶ Pendekatan kualitatif memfokuskan pada analisis tentang proses bagaimana cara untuk berpikir secara induktif yang ada kaitannya dengan dinamika hubungan antara kejadian yang diamati dan menggunakan logika ilmiah.¹⁰⁷ Dengan adanya pendekatan kualitatif deskriptif ini peneliti melakukan penelitian dengan apa yang sedang terjadi di lapangan dalam memperoleh data tentang anak yang mengalami kecemasan terhadap ayahnya tanpa adanya manipulasi kondisi dan situasi yang terjadi pada kondisi lapangan. Hal ini dilaksanakan oleh peneliti agar dapat memahami kejadian tentang permasalahan yang sedang dialami oleh konseli pada kondisi cemas ketika bertemu dengan ayahnya selain itu juga menanyakan apa saja yang melatar belakangi rasa cemas tersebut.

¹⁰⁶ Ahmad, *Metode Penelitian Praktis* (Jakarta: PT. Bina Ilmu, 2004), hal. 39.

¹⁰⁷ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif: teori dan praktik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), hal. 80.

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian studi kasus. Metode studi kasus merupakan sebuah jenis pendekatan yang sifatnya deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan secara terperinci, intensif dan mendalam terhadap suatu kejadian yang sedang dialami oleh individu. Yin menjelaskan penelitian jenis studi kasus ini merupakan metode penelitian yang secara khusus mengamati suatu kejadian kontemporer yang terdapat pada konteks kehidupan yang nyata. Pelaksanaan ini dilakukan apabila batas antara kejadian dan konteksnya masih belum jelas adanya. Selain itu menggunakan dari berbagai sumber data.¹⁰⁸ Menurut Bogdan & Biklen studi kasus merupakan pengujian secara rinci terhadap satu latar atau satu orang subjek atau satu tempat penyimpanan dokumen atau satu peristiwa tertentu.¹⁰⁹ Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian studi kasus merupakan penelitian yang mana meneliti tentang kejadian kontemporer secara utuh dan menyeluruh yang terjadi pada keadaan yang sebenarnya. Selain itu dengan menggunakan berbagai sumber data. Dilakukan pada kondisi yang sebenarnya. Selain itu juga menggunakan jenis pendekatan deskriptif. Penelitian studi kasus ini dapat digunakan dalam pendekatan penelitian kualitatif.

Penulis ingin melakukan penelitian ini yang mana mempelajari konseli secara mendalam dalam waktu yang tertentu agar dapat membantu konseli menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami.

B. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan anak yang bernama Ana (nama samaran) yang sedang mengalami masalah yaitu mengalami kecemasan ketika bertemu dengan ayahnya. Ciri-ciri dalam subjek penelitian ini yaitu seorang

¹⁰⁸ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif: teori dan praktik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), hal. 115 - 116.

¹⁰⁹ *Ibid*, hal. 117.

anak perempuan yang berstatus sebagai pelajar yang berumur 12 tahun. Konseli merupakan anak dari keluarga yang hidupnya sederhana. Dalam hal ini peneliti sudah menjelaskan hal tersebut pada latar belakang masalah. Konseli memiliki rasa cemas ketika bertemu dengan ayahnya. Kejadian tersebut berawal ketika konseli sering melihat ayah dan ibunya bertengkar. Ayah konseli yang selalu memukuli ibunya, sehingga konseli merasa ketakutan dengan hal tersebut. Konseli juga merasa tidak aman ketika berada di dalam rumah yang disitu ada ayahnya. Konseli menginginkan suasana dirumahnya yang aman dan nyaman seperti ketika ia sedang bermain di rumah teman-temannya.

C. Tahap-Tahap Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini melalui tiga langkah antara lain yaitu :

1. Tahap Pra Lapangan

Dalam tahap pra lapangan ini memiliki enam tahap kegiatan yang dapat dilakukan peneliti pada tahapan ini dan ditambah dengan sebuah pertimbangan yang harus dipahami, yaitu etika dalam penelitian di lapangan. Kegiatan dan pertimbangan tersebut dijelaskan sebagai berikut:¹¹⁰

a) Menyusun Rancangan Penelitian

Peneliti menyusun pola penelitian ketika akan menjalankan penelitiannya. Ada beberapa susunan penelitian ini antara lain :

Pertama yaitu peneliti melakukan penggalian informasi sebanyak mungkin kepada konseli maupun informan (ibu, guru, teman bermain dan tetangga konseli). Hal tersebut dilaksanakan untuk membantu

¹¹⁰ Lexi. J Moelong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2003), hal. 127.

mengidentifikasi masalah yang dialami konseli secara terperinci dan mendalam. Dari identifikasi masalah konseli ini peneliti bisa mengetahui keadaan yang terlihat. Selain itu juga melihat faktor-faktor apa saja yang timbul sehingga konseli mengalami permasalahan tersebut.

Kedua, setelah mengetahui keadaan konseli dan faktor yang melatar belakangi permasalahannya tersebut. Kemudian konselor akan menetapkan permasalahan yang sebenarnya terjadi pada konseli.

Ketiga, setelah menetapkan permasalahan yang dialami oleh konseli selanjutnya peneliti menetapkan terapi yang akan diberikan kepada konseli untuk membantu permasalahan yang sesuai dengan kondisi konseli. Dalam hal ini peneliti akan memberikan bantuan dengan menggunakan Terapi *Rasional Emotif Behaviour*

Keempat, setelah pemberian bantuan kepada konseli yang dilaksanakan dengan beberapa pertemuan, kemudian konselor mengamati hasil dari pemberian terapi dengan menggunakan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* tersebut dengan melakukan wawancara oleh konseli dan informan (ibu, tetangga, teman bermain konseli), untuk mengetahui berhasil atau tidaknya pemberian terapi tersebut yang dilakukan oleh peneliti.

b) Memilih Lapangan Penelitian

Peneliti akan memilih lapangan yang akan dilakukan penelitian. Dengan menggunakan pertimbangan teori yang sesuai dengan keadaan di lapangan. Dalam hal ini peneliti memilih tempat penelitian di Kecamatan Wonocolo Surabaya.

c) Mengurus Perizinan

Peneliti membuat surat izin untuk melaksanakan penelitian pada pihak jurusan, kemudian

peneliti menerima surat perizinan dari jurusan. Selanjutnya peneliti meminta Nomor surat keluar bagian Akademik. Kemudian surat izin penelitian ini selanjutnya akan diberikan kepada Pihak Kecamatan Wonocolo yang nantinya akan dijadikan peneliti untuk melakukan penelitiannya.

d) Menjajaki dan Memilih Lapangan

Penjajakan dan penilaian dilapangan dapat terlaksana dengan baik jika peneliti sebelumnya sudah membaca terkait dengan keputusan atau mengetahui melalui orang lain dalam kondisi dan situasi didaerah penelitian dilaksanakan.¹¹¹ Pada kondisi ini peneliti akan menjajaki lapangan dengan cara mencari informasi di lingkungan peneliti melakukan penelitiannya.

e) Memilih dan Memafaatkan Informan

Informan merupakan seseorang yang dimanfaatkan sebagai pemberi informasi tentang

f) kondisi dan situasi tempat penelitian. Dengan ini peneliti memilih ibu, teman bermain dan tetangga konseli sebagai informan. Hal tersebut dilaksanakan untuk membantu supaya peneliti bisa cepat dalam menerima banyak informasi tentang situasi dan kondisi yang terjadi di lapangan.

g) Mempersiapkan Perlengkapan

Peneliti mempersiapkan alat-alat sebagai keperluan penelitian seperti bolpoint, kertas, klip, kamera pensil, map dan lain sebagainya. Sebagai pelengkap dalam proses memperoleh informasi.

¹¹¹ Lexi. J Moelong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2003), hal. 130.

h) Persoalan Etika Penelitian

Persoalan etika dapat terjadi apabila peneliti tidak mematuhi, tidak menghormati, tidak mengindahkan nilai-nilai yang ada di lingkungan tersebut.¹¹² Peneliti berusaha untuk menyesuaikan diri dengan keluarga konseli maupun konseli supaya etika penelitian dapat terlaksana dengan sebaik mungkin.

2. Tahap Persiapan Lapangan

Tahap ini peneliti melaksanakan persiapan dalam terjun di lapangan. Selain itu juga peneliti mempersiapkan jadwal yang mencakup waktu, kegiatan yang dapat dijabarkan secara terperinci. Selanjutnya konselor ikut berperan serta mengumpulkan data yang ada di lapangan. Berikut adalah jadwal yang mencakup waktu dan kegiatan dalam melaksanakan penelitian yaitu antara lain:

Tabel 3.1
Jadwal Penelitian

NO	Waktu	Kegiatan
1	12 September 2019	Membuat surat izin penelitian
2	15 September 2019	Memberikan surat izin penelitian
3	9 dan 10 September 2019	Mengamati fenomena yang ada di lapangan
4	3 – 7 Oktober 2019	Mencari data di lapangan
Proses Konseling		
5	4 – 10 Oktober 2019	Identifikasi masalah yang didapatkan dari konseli, ibu konseli, tetangga konseli dan teman-teman konseli

¹¹² Lexi. J Moelong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2003), hal. 134.

6	11 Oktober 2019	Mendiagnosis permasalahan dan membuat rencana tentang bantuan yang akan diberikan pada konseli
7	Oktober s/d Desember 2019	Melaksanakan konseling dengan menggunakan Terapi Rasional Emotif Behaviour kepada konseli
8	4 – 17 Oktober 2019	Evaluasi dan <i>Follow Up</i> hasil dari melaksanakan proses konseling
9	12 – 26 Oktober 2019	Observasi yang bertujuan untuk mengevaluasi tindakan konseli setelah diberikan <i>Treatment</i>

3. Tahap Pekerjaan Lapangan

Tahap pekerjaan lapangan dilaksanakan oleh peneliti agar dapat memahami latar dari penelitian terlebih dahulu. Selain itu mempersiapkan diri baik fisik maupun mental.¹¹³ Pertama yang dilaksanakan peneliti di lapangan yaitu mencari data lapangan yaitu menjajaki lapangan untuk mengamati kejadian yang ada di lapangan supaya dapat memperoleh banyak informasi yang terkait dengan kondisi lingkungan sebelum membangun keakraban dengan konseli atau informan lainnya. Selanjutnya yaitu peneliti melaksanakan penggalan data terkait dengan lokasi penelitian melalui lingkungan sekitar dan dokumentasi. Setelah melaksanakan penggalan data

¹¹³ Lexi. J Moelong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2003), hal. 136.

mengenai permasalahan konseli dari konseli sendiri maupaun informan dalam beberapa hari dan berkelanjutan dilakukan oleh peneliti sampai peneliti menemukan kejadian dan faktor yang melatarbelakangi supaya permasalahan dapat diketahui. Kemudian konselor menetapkan masalah yang dialami konseli.

Dalam hal ini peneliti mengambil kesimpulan bahwasannya konseli memiliki permasalahan yaitu mengalami kecemasan ketika bertemu dengan ayahnya. Selanjutnya peneliti membuat rencana tentang bantuan yang akan diberikan kepada konseli untuk menangani permasalahan tersebut. Pelaksanaan konseling ini dilakukan ketika setelah permasalahan sudah diketahui oleh peneliti dengan menggunakan pendekatan yang telah disusun sebelumnya. Konselor memberikan bantuan kepada konseli untuk diberikan bantuan konseling Islam dengan menggunakan terapi *Rasional Emotif Behaviour* untuk mengubah perasaan cemas ketika bertemu dengan ayahnya dan memperbaiki pemikiran irasional yang sedang dialami oleh konseli yaitu seorang anak perempuan berusia 12 tahun. Setelah dilakukan konseling kemudian dilakukan kembali penggalian data dari konseli maupun informan untuk mengetahui hasil dari konseling yang telah dilakukan. Hal tersebut dilaksanakan berulang kali dengan cara wawancara dan observasi hingga ditemukan data yang valid.

D. Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu data yang sifatnya non statistik. Data yang diperoleh ini nantinya berbentuk verbal atau deskriptif tidak berbentuk angka.

Adapun jenis data pada penelitian ini adalah :

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung contohnya seperti hasil dari melakukan

wawancara dengan subjek penelitian yang dilakukan dengan mengenakan alat pengambilan data langsung pada subjek sebagai sumber informasi yang dicari.¹¹⁴ Data primer yaitu berisikan tentang opini subjek secara perseorangan dan kelompok. Hasil dari observasi yang dilakukan terhadap suatu benda, kejadian atau kegiatan. Hasil dari pengujian data primer bisa di dapat dari survey dan metode observasi. Dalam penelitian ini peneliti mendapatkan data primer dari konseli secara langsung yaitu seorang anak yang cemas ketika bertemu dengan ayahnya.

2. Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang bisa didapatkan dari bahan kepustakaan. Tersebut dimanfaatkan untuk kelengkapan dari data primer.¹¹⁵ Data sekunder biasanya berupa tentang bukti catatan atau suatu kejadian yang telah tersusun didalam kearsipan yang dapat di publikasikan ataupun tidak dapat sebarakan kepada publik.¹¹⁶ Data sekunder yang didapatkan tersebut yaitu tentang gambaran tempat penelitian, keadaan keluarga konseli, kondisi ekonomi konseli, kondisi lingkungan konseli dan kehidupan sehari-hari konseli. Sumber data sekunder merupakan sumber data yang diperoleh dari orang lain untuk melengkapi data yang dapat diperoleh dari sumber data primer. Sumber data sekunder yang didapat ini, peneliti memperolehnya dari keluarga, teman dekat dan tetangga konseli.

¹¹⁴ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2004), hal. 91.

¹¹⁵ Joko Subagyo, *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004), hal. 88.

¹¹⁶ Gabriel Amin Silalahi, *Metodologi Penelitian dan Studi kasus* (Sidoarjo: CV Citra Media, 2003), hal. 57.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yaitu sebuah tahapan yang sangat strategis ketika melakukan penelitian. Hal tersebut bertujuan untuk mendapatkan sebuah data. Adapun cara-cara dalam pengumpulan data yang akan dilakukan peneliti yaitu sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi dijelaskan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap masalah yang tampak didalam objek penelitian. Pengamatan dan pencatatan ini dilakukan terhadap objek di tempat terjadi atau berlangsungnya peristiwa. Metode observasi sebagai alat pengumpul data yang dapat dikatakan berfungsi ganda, sederhana dan dapat dilakukan tanpa menghabiskan biaya. Namun dalam melakukan observasi peneliti dituntut memiliki keahlian dan penguasaan kompetensi tertentu.¹¹⁷

Observasi yang dilakukan ini peneliti dilibatkan dengan kegiatan sehari-hari konseli yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Sambil melakukan pengamatan, peneliti ikut melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data dan ikut merasakan suka dukanya. Dengan adanya observasi partisipasi ini data yang diperoleh akan lebih lengkap, selain itu juga dapat mengetahui tingkat makna dari setiap perilaku yang nampak.¹¹⁸

Dengan demikian observasi digunakan untuk mengamati secara langsung tentang kondisi objek penelitian atau peristiwa yang sedang terjadi saat itu. Dan peneliti sekaligus harus mencatat dan ikut berpartisipasi dalam kegiatan saat dilapangan. Melalui metode observasi

¹¹⁷ Nurul Zuriah, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hal. 173.

¹¹⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatifdan R&D* (Bandung: Alfabet, 2011), hal. 227.

tersebut peneliti akan mengamati beberapa hal yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan. Maksud dari hal diatas yaitu konseli mencatat tentang kegiatan apa saja yang dilakukan konseli. Selain itu untuk, observasi ini digunakan untuk mengetahui deskripsi lokasi penelitian.

2. Wawancara

Wawancara merupakan sebuah kegiatan percakapan yang bertujuan untuk mengonstruksi mengenai orang, kejadian, kegiatan, organisasi, motivasi, perasaan dan sebagainya yang dilakukan dua pihak yaitu pewawancara yang menanyakan pertanyaan dengan seseorang yang sedang diwawancarai.¹¹⁹ Selain itu wawancara yaitu sebuah langkah untuk mengumpulkan data dengan cara tatap muka secara langsung antara orang yang bertugas sebagai pengumpul data dengan seseorang yang menjadi sumber data atau obyek penelitian.¹²⁰

Adapun keterkaitan antara penelitian dengan wawancara yaitu bertujuan untuk memperoleh data yang diperlukan dengan cara mengadakan pertemuan dengan beberapa informan supaya memperoleh data yang diperlukan tersebut.

Peneliti mengadakan wawancara yang mendalam sebagai cara utama untuk melakukan penelitian kualitatif, dimana peneliti memiliki peran yang sangat aktif dalam memberikan pertanyaan dan memancing pembicaraan tentang permasalahan tertentu kepada seorang informan, hal tersebut dilakukan untuk memperoleh jawaban dari masalah yang sedang dialami konseli. Sehingga didapatkan data-data yang diinginkan. Peneliti yang

¹¹⁹ Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2007), hal. 155.

¹²⁰ Ahmad Tanzeh, *Pengantar Metode Penelitian* (Yogyakarta: Teras, 2009), hal. 62.

dilakukan dengan wawancara tidak memiliki struktur secara khusus.

Hal ini dilakukan agar mendapatkan informasi secara tepat yang mana berguna untuk menggali subjek yang di teliti. Yang menjadi objek dalam penelitian ini yaitu informan yang nantinya akan dijadikan sebagai sumber data. Wawancara yang mendalam dimaksudkan untuk menggali data tentang penyebab terjadinya kecemasan pada konseli saat bertemu dengan ayahnya.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan tentang kejadian yang sudah berlalu. Dokumen ini berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang bebrbentuk tulisan contohnya cerita, biografi, sejarah kehidupan, peraturan catatan harian dan kebijakan. Dokumen yang bentuknya foto, sketsa, gambar hidup dan lain-lain. Adapun dokumen yang bentuknya karya contohnya karya seni yang berupa patung, gambar dan lain sebagainya. Studi dokumen yaitu sebagai perlengkapan dari kegunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.¹²¹

Data yang diperoleh dari metode ini yaitu data yang berbentuk gambaran umum tentang lokasi penelitian yang meliputi dokumentasi tempat tinggal konseli, identitas konseli, masalah konseli, serta data lain sebagai pendukung seperti foto dan arsip-arsip lain.

¹²¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabet, 2011), hal. 240.

Berikut ini adalah tabel untuk mengetahui proses pengumpulan data yaitu :

Tabel 3.2
Jenis Data, Sumber Data dan
Teknik Pengumpulan Data

NO	Jenis Data	Sumber Data	TPD
1	Data Primer a) Keadaan konseli sebelum dilakukan konseling b) Kondisi konseli ketika dilakukan konseling c) Keadaan konseli setelah selesai dilakukan konseling	Konseli	O
	Data Sekunder a) Keadaan keluarga b) Keadaan lingkungan disekitar rumah	Ibu, Teman-Teman Konseli dan Tetangga	
	Data Sekunder a) Luasnya wilayah penelitian b) Jumlah penduduk c) Batasan wilayah d) Lokasi yang digunakan dalam penelitian	Lokasi Penelitian	

2	Data Primer a) Identitas konseli 1) Tempat tanggal lahir 2) Usia konseli 3) Pendidikan konseli b) Latar belakang masalah konseli c) Masalah yang dirasakan konseli d) Proses pemberian bantuan yang dilakukan e) Kondisi konseli saat mengalami permasalahan	Konseli	W
	Data Sekunder a) Keadaan keluarga konseli b) Keadaan disekeliling lingkungan konseli c) Keseharian yang dijalani konseli d) Keadaan ekonomi konseli	Keluarga konseli (hanya ibu konseli)	
	Data Sekunder a) Latar belakang kecamatan	Pihak yang berwewenang	
3	Data Sekunder a) Luas wilayah penelitian b) Jumlah penduduk	Pihak yang berwewenang	D

	c) Batasan wilayah d) Lokasi dilaksanakannya penelitian		
--	--	--	--

Keterangan :

TPD : Teknik dalam Pengumpulan Data

O : Observasi

W : Wawancara

D : Dokumentasi

F. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan untuk mengorganisasikan data, memilah menjadi satuan yang dapat dikelola, pengumpulan data, mencari dan menemukan pola, menemukan apa saja yang penting dan apa saja yang perlu di pelajari. Selain itu juga memutuskan apa yang bisa diceritakan kepada orang lain.¹²² Data yang didapatkan dari hasil catatan lapangan, wawancara dan dokumentasi tersebut selanjutnya dianalisis kedalam teknik analisis data kualitatif.

Maksud dari metode kualitatif merupakan cara penelitian yang dapat menghasilkan data deskriptif analisis yang berupa pernyataan dari responden secara lisan ataupun tertulis dan perilaku yang terlihat jelas dapat dipelajari dan diteliti sebagai sesuatu yang utuh. Dari hasil tersebut selanjutnya dapat diambil simpulan yang merupakan jawaban dari permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini.¹²³

¹²² Lexi. J Moelong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2003), hal. 284.

¹²³ Soerjono Soekanto, *Metode Penelitian Hukum* (Jakarta: UI Press, 1986), hal. 10.

Analisis data didalam penelitian kualitatif dilaksanakan ketika pengumpulan data sedang berlangsung dan jika sudah selesai mengumpulkan data dalam waktu tertentu. Analisis data dapat dilaksanakan secara interaktif dan dapat berlangsung secara berkelanjutan. Analisis data dilaksanakan dengan tiga tahapan antara lain :

1. Reduksi Data

Data telah didapatkan dari hasil lapangan yang mana jumlahnya cukup banyak. Dalam hal ini diperlukan adanya pencatatan secara rinci dan teliti. Semakin lama peneliti berada dilapangan maka jumlah data yang didapatkan akan semakin banyak, kompleks dan rumit. Dalam hal ini perlu adanya menganalisis data dengan cara reduksi data.

Mereduksi data merupakan cara untu merangkum dan memilah data yang pokok saja. Selain itu juga berfokus pada suatu hal yang terpenting, mencari tema dan polanya. Dalam hal ini data yang telah direduksi dapat memberikan tentang gambaran yang lebih jelas dan memberikan kemudahan bagi peneliti untuk melakukan pengumpulan data berikutnya dan mencarinya apabila dibutuhkan. Reduksi data yaitu sebuah proses berfikir secara sensitif yang mana diperlukan kecerdasan kedalam wawasan yang tinggi. Sebagai peneliti yang masih baru ketika melakukan reduksi data dapat mendiskusikan pada teman atau orang lain yang dipandang ahli. Melalui pembicaraa itu dapat menjadikan wawasan peneliti akan berkembang. Dalam hal ini dapat mereduksikan data-data yang memiliki nilai temuan dan pengembangan teori yang signifikan.¹²⁴ Data yang dihasilkan dalam penelitian ini dapat dikelompokkan terlebih dahulu sesuai dengan tema

¹²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatifdan R&D* (Bandung: Alfabet, 2011), hal. 247.

yang selanjutnya dipilih data yang digunakan dalam laporan penelitian dan data yang tidak digunakan.

2. Penyajian Data

Mendisplay data di dalam penelitian kualitatif adalah menyajikan data dapat dilakukan dengan bentuk uraian secara singkat, hubungan antara kategori. Dengan adanya pendisplayan data dapat memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan atas apa yang telah dipahami tersebut.¹²⁵ Setelah mereduksi data kemudian data tersebut diolah dengan bentuk narasi sehingga mudah untuk dilakukan analisis yang terkait dengan permasalahan yang ada dilapangan.

Dengan adanya teknik diatas maka peneliti menggunakan komparasi. Teknik komparasi merupakan teknik yang membandingkan sebelum diberikan *Treatment* dan sesudah diberikan *Treatment*. Dari hal tersebut maka peneliti bisa mengetahui berhasil atau tidaknya *Treatment* yang diberikan pada konseli.

3. Verifikasi

Langkah yang terakhir dalam melaukukan analisis data kualitatif yaitu menarik sebuah kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal ini sifatnya masih sementara dan akan berubah ketika nantinya ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Akan tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan

¹²⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabet, 2011), hal. 248

yang kredibel. Dengan demikian kesimpulan dalam penelitian kualitatif kemungkinan dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak. Karena seperti telah dikemukakan bahwa masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif ini sifatnya hanya sementara dan nantinya juga akan berkembang setelah penelitian berada dilapangan.¹²⁶

G. Teknik Keabsahan Data

Keabsahan data adalah ketepatan antara data yang ada pada objek penelitian dengan data yang dilaporkan oleh peneliti. Data yang valid merupakan data yang tidak memiliki perbedaan dengan data yang dilaporkan peneliti tentang kejadian yang dialami konseli di lapangan. Namun perlu diketahui bahwasannya kebenaran data dalam penelitian kualitatif tidak bersifat tunggal melainkan bersifat jamak dan tergantung pada konstuksi yang terjadi pada individu.¹²⁷

Untuk menghasilkan data yang valid dan lebih akurat terhadap data yang telah terkumpul, maka peneliti menggunakan teknik triangulasi yang merupakan teknik untuk pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu. Perbandingan pada triangulasi data ini digunakan yaitu dengan cara membandingkan dan mengecek informasi yang diperoleh melalui alat dan waktu yang berbeda dalam metode penelitian. Dalam hal ini dapat membandingkan data hasil dari pengamatan dengan hasil wawancara, membandingkan hasil wawancara dengan sebuah dokumentasi yang ada kaitannya atau juga membandingkan hasil wawancara dari 2-3 informan yang berbeda. Dalam penelitian kualitatif ini memiliki ciri utama dalam keabsahan sebuah hasil penelitian yaitu valid, reliabel dan obyektif.

¹²⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatifdan R&D* (Bandung: Alfabet, 2011), hal. 252.

¹²⁷ *Ibid* hal. 119.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

a. Letak Geografis

Pada bab empat ini peneliti akan menyajikan gambaran tentang lokasi yang nantinya akan dijadikan sebagai objek penelitian. Dalam hal ini peneliti memerlukan itu karena untuk mencari data-data secara umum yang nantinya data-data itu dapat diperoleh melalui deskripsi tempat penelitian. Adapun hubungan antara letak geografi dan masalah yang dimiliki konseli.

Dalam hal ini peneliti menjelaskan lokasi geografis di wilayah Kelurahan Jemurwonosari Kecamatan Wonocolo Surabaya. Dengan adanya hal tersebut dapat membantu peneliti untuk memahami permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli.

Dengan adanya gambaran letak geografi nantinya dapat menggambarkan dan membantu tentang bagaimana keadaan lingkungan yang ada disekeliling konseli yang termasuk didalamnya ada kehidupan keberagaman, hubungan warga sosial disekitar tempat tinggal konseli, kondisi perekonomian disekitar tempat tinggal konseli dan lingkungan tempat tinggal konseli. Dengan adanya hal tersebut peneliti dapat melihat secara jelas tentang bagaimana keadaan lingkungan di dalam keluarga dan kehidupan masyarakat yang ada hubungannya dengan permasalahan yang terjadi pada konseli.

Selain itu ada lokasi yang nantinya akan menjadi lokasi penelitian skripsi yaitu di wilayah Kelurahan Jemurwonosari Kecamatan Wonocolo Surabaya yang tepatnya di jalan Jemurwonosari Gang Ampel. Pada wilayah tersebut adalah salah satu rumah tempat tinggal warga yang ada di Kelurahan Jemurwonosari Kecamatan Wonocolo Surabaya Jawa Timur.

Secara geografis di wilayah Kelurahan Jemurwonosari Kecamatan Wonocolo Surabaya yang memiliki batas wilayah antara lain:

Tabel 4.1
Batasan Wilayah Kelurahan Jemurwonosari
Surabaya

NO	Batas Wilayah	Kelurahan
1	Sebelah Barat	Kelurahan Ketintang
2	Sebelah Timur	Kelurahan Kendangsari
3	Sebelah Utara	Kelurahan Margorejo
4	Sebelah Selatan	Kelurahan Siwalankerto

Kelurahan Jemurwonosari merupakan salah satu Kelurahan yang ada pada wilayah Kota Surabaya yang memiliki 63 RT (Rukun Tetangga) dan 10 RW (Rukun Warga) dengan luas ± 164.321 Ha.

Jumlah kependudukan yang ada di Kelurahan Jemurwonosari Kecamatan Wonocolo Surabaya sebanyak 23.026 orang. Adapun dibawah ini tabel terlampir untuk mengetahui jumlah penduduk di Kelurahan Jemurwonosari yaitu sebagai berikut :

Tabel 4.2
Jumlah Kependudukan di Kelurahan Jemurwonosari
Surabaya

NO	Jenis Kelamin	Jumlah Penduduk
1	Laki-Laki	11.428
2	Perempuan	11.598
	Jumlah	23.026

b. Kondisi Sosial dan Keagamaan

Kondisi Sosial dan Keagamaan di wilayah Kelurahan Jemurwonosari RT.10 RW.05 Kecamatan Wonocolo Surabaya. Warga disekitar wilayah RT.10 RW.05 memiliki kegiatan rutin yang sifatnya religius. Dalam setiap RT di Kelurahan Jemurwonosari mengadakan kegiatan seperti kegiatan keagamaan yang dianut masing-masing warga di lingkungan tersebut. Jika pada kampung tempat peneliti melakukan penelitian mempunyai kegiatan ngaji rutin yang dilakukan sebulan sekali. Kegiatan pengajian ini biasanya diikuti oleh anak-anak, remaja maupun dewasa. Selain itu ada juga komunitas ibu-ibu diba'iyah dan arisan yang dilakukan seminggu sekali di rumah anggotanya secara bergantian.

Rasa persaudaraan antara sesama tetangga pun sangat tinggi. Hal ini dibuktikan ketika tetangga mempunyai hajatan atau acara. Para tetangga tanpa diberitahu mereka akan datang untuk membantu mempersiapkan acara seperti membantu memasak didapur, membantu mempersiapkan tempat yang akan digunakan untuk acara dan lain sebagainya.

Kelurahan Jemurwonosari Kecamatan Wonocolo Surabaya merupakan pemukiman yang dekat dengan tempat pendidikan selain itu juga banyakarganya yang memiliki kost-kostan. Warga di RT.10 RW.05 juga banyak yang membuka usaha warkop, warung nasi dan foto copy.

c. Kondisi Ekonomi

Kondisi perekonomian yang ada didalam wilayah Kelurahan Jemurwonosari Kecamatan Wonocolo Surabaya bisa dibilang cukup baik karena mayoritasarganya memilki kost-kostan dan warung makan. Hasil yang didapat dari usaha kost-kostan dan warung nasi tersebut bisa digunakan untuk mencukupi kehidupan mereka.

Selain itu warga di dalam wilayah Kelurahan Jemurwonosari Kecamatan Wonocolo Surabaya ada juga yang berprofesi sebagai buruh pabrik, pembantu rumah tangga dan lain sebagainya.

2. Deskripsi Konselor

Dalam penelitian disini diperlukan adanya seorang konselor agar membantu melengkapi data-data konseli. Konselor pada penelitian disini merupakan seorang mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Prodi Bimbingan dan Konseling Islam.

Konselor merupakan seorang yang mana berusaha untuk menjadi bermakna dalam mendampingi masalah yang sedang dihadapi konseli. Pada penelitian ini konselor menerima dengan senang hati untuk membantu konseli dalam menangani masalah konseli di titik terendah sekalipun untuk mengupayakan konseli agar bisa kembali dalam keadaan sedia kala. Konselor juga mengharapkan tidak akan terulang lagi kejadian pada konseli dikemudian hari.

Berikut merupakan biodata konselor yaitu antara lain :

1) Identitas

Nama : Elok Fithrotul Jannah
 Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 31 Januari 1998
 Alamat : Jemurwonosari Gang. Masjid No. 29 A
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Status : Belum Menikah
 Pendidikan : Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Semester VII

2) Riwayat Pendidikan

TK : TK Bina Nurani Surabaya
 SD : SDN Jemurwonosari 1/417 Surabaya
 SMP : SMP Negeri 13 Surabaya
 SMA : Madrasah Aliyah Negeri Surabaya

Mengenai pengalaman yang pernah dilalui oleh konselor dalam hal ini konselor telah mengikuti perkuliahan pada mata kuliah Bimbingan dan Konseling, Teori Konseling, Konseling Keluarga Sakinah, Konseling Multikultural, Appraisal Konseling, Konseling Spiritual dan lain-lain. Konselor pernah melakukan Praktik Pengalaman Lapangan selama satu bulan di Bina Rohani Rumah Sakit Islam Jemursari, Kuliah Kerja Nyata yang dilaksanakan selama kurang lebih satu bulan di desa Wonoasri Kecamatan Wonoasri Kabupaten Madiun. Dengan adanya hal tersebut dapat menjadi pedoman dalam penelitian skripsi ini agar keahlian konselor dapat berkembang yang sesuai dengan profesi konselor.

3. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan seseorang yang sangat membutuhkan pendampingan kepada konselor untuk menyelesaikan dan memecahkan permasalahan yang sedang dialami oleh konseli. Selain itu, konseli juga membutuhkan motivasi pada dirinya sendiri untuk dapat lebih aktif dan selalu bersemangat ketika menjalankan kehidupannya saat ini sehingga konseli kedepannya bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi

Adapun identitas konseli adalah sebagai berikut :

Nama	: Ana (nama samaran)
Tempat, Tanggal Lahir	: Surabaya, 31 Maret
Jenis Kelamin	: Perempuan
Anak ke	: 2
Anak Tinggal dengan	: Orang Tua
Agama	: Islam

Berikut merupakan kondisi keluarga konseli yaitu antara lain :

a) Latar Belakang Keluarga

Konseli merupakan anak yang lahir dan besar di Surabaya. Di lingkungan tempat tinggalnya konseli dikenal oleh tetangganya sebagai anak yang pendiam, selain itu konseli juga rajin membantu ibunya berjualan makanan ringan diteras rumahnya. Sejak kecil konseli dibesarkan di dalam keluarga yang sederhana. Ayahnya berkerja sebagai buruh pabrik dan ibunya bekerja sebagai buruh kebersihan di gereja. Konseli adalah anak ke dua dari tiga bersaudara. Konseli memiliki kakak laki-laki yang masih sekolah, selain itu konseli juga memiliki adek yang masih berusia delapan bulan.

Hubungan konseli dengan Ayahnya saat ini bisa dibilang kurang ada kedekatan semenjak Ayah konseli di dikeluarkan dari pekerjaannya. Konseli bercerita bahwasannya semenjak Ayahnya tidak bekerja lagi, beliau memiliki sifat yang tempramental pada anaknya. Konseli seringkali menjadi sasaran amarah oleh ayahnya ketika suasana hatinya sedang kacau. Padahal sebelum dikeluarkan dari pekerjaannya, ayah konseli merupakan sosok yang menyayangi anaknya. Saat ini konseli merasakan dirinya tidak aman ketika berada didalam rumah.¹²⁸

Dalam kasus ini konseli memiliki trauma dengan ayahnya yang sering main tangan dengan anaknya. Sampai saat ini konseli takut jika bertemu dengan ayahnya. Ia berfikiran bahwa ketika bertemu dengan ayahnya, ia akan dipukuli lagi. Kondisi konseli tersebut tidak bisa dibiarkan begitu saja. Hal tersebut bisa mengganggu psikologisnya.¹²⁹

b) Latar Belakang Ekonomi Keluarga

Sejak kecil keluarga konseli dikenal sebagai sebuah keluarga yang mempunyai ekonomi rendah. Konseli dan keluarganya tinggal dirumah peninggalan orang tua dari ibu konseli. Ayah konseli yang bekerja sebagai buruh pabrik memiliki penghasilan sekitar kurang lebih 2 juta dan penghasilan ibunya hanya 1 juta. Gaji Ayah dan Ibu konseli tidak cukup untuk menghidupi keluarga yang memiliki 3 orang anak yang masih perlu biaya yang banyak. Namun semenjak ayah konseli di berhentikan dari pekerjaannya, ekonomi keluarga tersebut makin berkurang. Ibu

¹²⁸ Hasil Wawancara yang dilakukan peneliti pada 5 September 2019

¹²⁹ Hasil Wawancara dengan Ibu Konseli yang dilakukan peneliti pada 5 September 2019

konseli mencari pekerjaan lain dengan membuka warung jajanan anak kecil di teras rumahnya untuk menambah penghasilan perbulannya.

c) Latar Belakang Keagamaan

Sejak konseli mulai sekolah dari TK sampai SD ia tidak pernah disekolahkan di tempat pendidikan yang berbasis agama. Namun ketika konseli mulai duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama ia disekolahkan oleh ibunya di sekolah yang berbasis agama. Meskipun didaerah tempat tinggal konseli banyak sekolah Negeri.

d) Latar Belakang Sosial

Pada lingkungan yang menjadi tempat tinggal konseli, ia dikenal tetangganya merupakan anak yang pendiam selan itu juga baik. Sehabis pulang sekolah konseli sering menghabiskan waktu dengan teman sebayanya. Konseli dikenal oleh teman sebayanya sebagai anak yang mudah bergaul dengan siapa saja. Namun ketika dirumah konseli sering merasa dirinya tidak aman semenjak ayahnya memiliki sifat tempramental dengan dirinya.

4. Deskripsi Masalah

Dalam sebuah kehidupan seorang pasti memiliki permasalahan yang bertujuan agar kita sebagai manusia dapat belajar dan mengambil hikmah dari kejadian tersebut. Permasalahan yang dialami oleh setiap individu itu datangnya dari Allah SWT namun setiap masalah yang diberikan Allah SWT pasti memiliki jalan keluar. Permasalahan tersebut bisa diselesaikan dalam waktu yang pendek dan adapula yang memerlukan waktu yang panjang.

Selain itu, setiap permasalahan yang sedang dihadapi maka setiap individu pasti membutuhkan orang lain untuk menyelesaikan masalah tersebut. Namun ada kalanya seseorang yang mendapatkan masalah yang bertubi-tubi sehingga tidak mampu untuk menghadapinya sendiri. Dalam hal ini kita butuh seseorang untuk terus dapat memberikan semangat dan motivasi dalam dirinya untuk mencapai kebahagiaan dalam hidupnya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh peneliti di lapangan bahwasannya konseli mempunyai permasalahan yang perlu mendapatkan bantuan yaitu konseli ayah kandungnya sering melakukan tindakan kekerasan yang mengakibatkan bagian tubuh konseli mengalami luka. Hal tersebut menjadikan diri konseli takut terhadap ayahnya ketika konseli didekati oleh ayahnya. Ketakutan yang terjadi pada konseli mengakibatkan jantungnya berdebar kencang ketika bertemu dengan ayahnya.

Masalah konseli berawal ketika ayahnya tidak lagi memiliki pekerjaan, beliau memiliki sifat yang tempramental pada anaknya. Konseli seringkali menjadi sasaran amarah oleh ayahnya ketika suasana hatinya sedang kacau. Padahal sebelum dikeluarkan dari pekerjaannya, ayah konseli merupakan sosok yang menyayangi anaknya. Saat ini konseli merasakan dirinya tidak aman ketika berada didalam rumah.

Awalnya kejadian tersebut dianggap biasa saja oleh ibu konseli, tapi seiring berjalannya waktu hal tersebut mengganggu psikologis konseli. Perilaku yang tampak pada diri konseli yaitu ia merasa cemas ketika dirumah ada ayahnya. Konseli selalu berprasangka buruk terhadap ayahnya. Ia berpikiran bahwa ketika bertemu dengan ayahnya, konseli akan menjadi sasaran amarah ayahnya. Ia berpikiran bahwasannya ketika bertemu

dengan ayahnya, konsli akan dipukuli lagi. Kecemasan yang dialami oleh konseli jika tidak dihilangkan akan mengganggu kedekatan emosional pada ayahnya.¹³⁰

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Menggunakan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* Untuk Mereduksi Kecemasan Anak Korban Kekerasan Ayahnya di Kecamatan Wonocolo

Sebelum dilakukannya pemberian konseling oleh seorang konselor, terlebih dahulu yaitu konselor membangun kedekatan kepada konseli agar lebih akrab. Cara yang dilakukan konselor disini yaitu mengajak keluar konseli ke tempat yang biasa konseli keluar dengan ibunya.

Pendekatan ini dilakukan oleh konselor yang bermaksud ketika melakukan konseling supaya konseli merasakan kenyamanan dengan hadirnya konselor. Dalam hal ini konselor berusaha memposisikan dirinya sebagai teman yang membuat diri konseli nyaman dalam penggalan masalah.

Setelah konselor melakukan pendekatan dengan konseli, selanjutnya konselor menggali permasalahan yang ada pada diri konseli. Di dalam penelitian ini konselor menggunakan teori-teori konseling Islam dengan menggunakan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* dalam membantu konseli agar dapat menyelesaikan masalah yang sedang dialami oleh konseli. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam melakukan proses konseling yaitu sebagai berikut :

¹³⁰ Hasil Wawancara yang dilakukan penulis dengan ibu konseli pada 7 November 2019.

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yang dilaksanakan oleh konselor pada permasalahan ini yaitu mengenal kepribadian konseli, selain itu juga menggali masalah yang sedang dialami konseli. Konselor memilah data-data yang sudah didapatkan dari hasil wawancara untuk mendapatkan gambaran tentang masalah yang terjadi pada konseli.

Konselor melakukan proses konseling di rumah konseli, selain itu konselor mengajak konseli untuk keluar ke tempat yang ia senangi. Tujuan dari hal diatas konselor dapat secara detail mendengar tentang apa yang dirasa dan dikeluhkan oleh konseli. Selain itu konseli juga lebih mudah untuk meluapkan perasaan seluruh isi hatinya. Pada proses konseling tahap pertama ini konselor mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan konseli. Karena ketika konselor menanyakan hal tentang ayah konseli, ia hanya diam saja. Dalam proses konseling kedua, konseli mulai memperhatikan konselor. Pada proses pemberian bantuan konselor melakukannya di rumah konseli dan diluar rumah. Selain itu konselor melaksanakan observasi yang dilakukan secara langsung kepada konseli tentang kecemasan yang dialami konseli ketika bertemu dengan ayahnya. Dengan dilakukan hal tersebut, konselor mendapatkan data-data yang penting untuk selanjutnya dilakukan identifikasi masalah yang dihadapi konseli.

Dalam melakukan pengumpulan data, konselor melakukan wawancara dengan ibu konseli, guru, teman dan tetangga konseli. Selanjutnya konselor melaksanakan observasi yang bertujuan untuk mendapatkan informasi yang sangat valid.

Pada tanggal 4 Oktober 2019 pada pukul 11.30 konselor menemui wali kelas konseli. Selanjutnya konselor menanyakan kepada guru wali kelasnya tentang konseli ketika berada disekolah. Guru konseli menjelaskan bahwasanya konseli merupakan anak yang ceria. Setiap jam istirahat, konseli lebih sering berkumpul dengan teman akrabnya. Guru konseli bercerita bahwasannya konseli cuek ketika berinteraksi dengan teman laki-lakinya. Ketika diberi tugas berkelompok yang anggotanya ada laki-lakinya, ia langsung bilang kepada gurunya untuk menggantikan teman kelompoknya yang anggotanya perempuan semuanya. Konseli lebih banyak diam ketika bertemu dengan teman laki-laki.¹³¹

Pada tanggal 6 Oktober 2019 pada pukul 16.00 konselor melakukan wawancara dengan tetangga konseli. Tetangganya bercerita bahwasannya konseli sekarang menjadi anak yang pendiam semenjak ayahnya sering memukuli konseli. Kejadian tersebut dialami konseli ketika ayahnya tidak lagi bekerja. Dari adanya kejadian itu tetangga konseli merasa kasihan dengan keadaan konseli yang sekarang ini. Tetangga konseli juga bercerita bahwasannya ibu konseli berusaha untuk menuruti keinginan konseli yang semata-mata dilakukan agar anaknya dapat mengurangi pikiran-pikiran yang menjadi beban pada diri konseli. Akibat dari kekerasan yang dilakukan oleh ayah terhadap anaknya mengakibatkan konseli tidak mau berinteraksi dengan orang laki-laki.¹³²

¹³¹ Hasil Wawancara dengan Guru Konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 4 Oktober 2019

¹³² Hasil Wawancara dengan Tetangga Konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 6 Oktober 2019

Selain itu pada tanggal 10 Oktober 2019 konselor menggali informasi tentang masalah yang sedang dialami oleh konseli kepada teman dekat konseli. Dalam hal ini teman konseli menceritakan bahwasannya konseli padal awalnya merupakan anak yang ceria. Selain itu konselor menanyakan keadaan konseli ketika berinteraksi di lingkungan sekolah maupun rumahnya. Teman konseli menceritakan bahwasannya ketika disekolah konseli adalah seorang anak yang mudah bergaul dengan teman perempuannya daripada teman laki-lakinya. Karena ia merasa tidak nyaman ketika berinteraksi dengan teman laki-lakinya. Dan ketika konseli di lingkungan rumahnya, juga sama ketika ia di sekolahnya. Ia lebih memilih bergaul dengan teman perempuannya dari pada bergaul dengan teman laki-lakinya. Hal tersebut dilakukan seperti itu oleh konseli karena ia merasa dirinya sering disakiti oleh ayahnya.¹³³

Dari hasil wawancara yang dilakukan konselor kepada ibu, tetangga dan teman konseli ini dapat diambil kesimpulan bahwasannya konseli semenjak ayahnya di kelurakan dari pekerjaannya, ayah konseli menjadi pribadi yang temperamental. Sehingga menyebabkan konseli sulit bergaul dengan teman laki-lakinya.

¹³³ Hasil Wawancara dengan Teman Konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 10 Oktober 2019

Tabel 4.3
Keadaan Konseli Sebelum dilakukan Konseling

No	Kondisi Konseli	Sebelum Konseling		
		Ya	Kadang	Tidak
1	Saya benci dengan ayah	√		
2	Saya khawatir tiba-tiba ayah memukul	√		
3	Saya merasa gelisah ketika ayah sedang ada dirumah	√		
4	Jantung berdebar kencang ketika bertemu dengan ayahnya	√		

b. Diagnosis

Setelah dilakukannya identifikasi permasalahan yang dialami konseli, kemudian konselor melakukan diagnosis. Langkah ini dilakukan untuk menetapkan permasalahan yang sedang dialami konseli sesudah mencarikan data-data pendukung kepada sumber yang terpercaya. Dalam hal ini konselor menggali permasalahan konseli dari ibu, tetangga, guru dan teman konseli. Hasil dari identifikasi masalah yang sedang dirasakan oleh konseli adalah kecemasan. Faktor yang menyebabkan kecemasan tersebut adalah kekerasan yang sering dilakukan oleh ayahnya terhadap diri konseli.

c. Prognosis

Setelah ditemukan hasil diagnosis kemudian konselor melakukan prognosis. Langkah ini bertujuan supaya dapat menetapkan jenis terapi yang akan diberikan oleh konselor kepada konseli. Dalam hal ini konselor menggunakan terapi yang cocok dengan permasalahan konseli. Agar proses konseling yang

dilakukan ini dapat dilaksanakan dengan semaksimal mungkin.

Peneliti disini memilih ibu konseli, guru konseli, teman konseli dan konseli sendiri untuk dijadikan informan. Selanjutnya konselor memahami dan mempelajari tentang gejala-gejala yang nampak pada konseli dan masalah yang sedang dialami, selanjutnya konselor menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan untuk konseli. Dalam menangani kasus kecemasan ini konselor menggunakan terapi *Rasional Emotif Behaviour*.

Terapi *Rasional Emotif Behaviour* bertujuan menunjukkan pada konseli bahwa verbalitas-verbalitas yang ada pada diri konseli merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional. Dalam hal ini konselor membantu konseli agar mengubah sikap dan memperbaiki cara berpikir, cara menilai, keyakinan. Selain itu juga tentang pandangan konseli yang irasional menjadi rasional. Sehingga konseli dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya dan mencapai realisasi diri yang optimal. Selain itu juga membantu konseli agar dapat mengekspresikan beberapa perasaan negatif dan tidak memberikan suatu tanggapan emosional melebihi yang seharusnya terhadap suatu peristiwa.

Adapun langkah-langkah yang akan ditempuh oleh konselor untuk menangani masalah konseli yang cemas ketika bertemu ayahnya yaitu sebagai berikut :

- 1) Mengubah cara pikir konseli.
- 2) Mendorong agar konseli dapat selalu berpikir rasional terhadap diri sendiri, keluarga maupun orang disekitarnya.
- 3) Mengurangi prasangka buruk terhadap ayahnya.

Berikut langkah-langkah yang akan dilaksanakan oleh konselor untuk membantu menangani masalah konseli yaitu sebagai berikut :

- 1) Menyadarkan konseli bahwa selama ini pemikirannya terhadap ayahnya keliru.
- 2) Memberikan motivasi kepada konseli agar selalu semangat untuk menjalani proses konseli dan melaksanakan saran-saran yang diberikan konselor kepada konseli.
- 3) Memberikan tugas kepada konseli agar selalu berpikir rasional dan menghilangkan pikiran buruk terhadap ayahnya.

Tahap-tahap dalam proses pendekatan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* dengan menggunakan teknik ABCD untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh konseli yaitu sebagai berikut :

- 1) A (*Activating Event*) atau perilaku yang utama dimana konseli merasa dirinya tidak nyaman lagi didalam rumah semenjak ayahnya tidak lagi bekerja. Dalam hal ini, ayahnya sering mengamuk ketika dirumah.
- 2) B (*Belief*) atau keyakinan pandangan dimana konseli memiliki pemikiran bahwa ayahnya jahat dan suka main tangan terhadap konseli.
- 3) C (*Consequency*) atau perilaku yang terjadi. Dalam hal ini konseli merasa takut dan menghindar ketika ada ayahnya.
- 4) D (*Dispute*) atau keyakinan-keyakinan individu yang bertentangan. Dalam hal ini konseli merasakan bahwasannya ketika ia didekati oleh ayahnya maka ia akan menjadi sasaran amarahnya lagi. Karena ia masih memiliki trauma pada waktu itu ayahnya yang tidak lagi bekerja memiliki sifat termpramental. Hal itulah yang menyebabkan

konseli merasa tidak nyaman dan ketakutan ketika didekat ayahnya.

Pada proses terapi diatas, konselor mengajar konseli untuk menghilangkan pikiran-pikiran yang irasioanl terhadap ayahnya. Hal tersebut dilakukan sampai konseli mampu untuk mengembangkan sugesti-sugesti yang positif ke dalam dirinya.

d. *Treatment*

Setelah konselor menentukan bantuan yang sesuai dengan keadaan konseli. Kemudian konselor menerapkan tahapan yang sudah dijelaskan pada prognosis. Konselor memberikan terapi menggunakan yang telah ditentukan sebelumnya. Hal tersebut sangat penting sekali dilakukan karena ini merupakan langkah langkah penting dalam proses pemberian bantuan. Selain itu juga dapat menentukan sejauh mana perkembangan keberhasilan konselor dalam memberikan bantuan terhadap masalah konseli.

Dalam proses pemberian bantuan ini konselor menggunakan terapi *Rasional Emotif Behaviour*. Terapi ini lebih memfokuskan kondisi konseli pada saat ini dan nantinya diharapkan bisa bermanfaat lagi konseli untuk kedepannya.

Proses konseling dilakukan konselor sebanyak lima kali dalam menangani kecemasan. Berikut ini merupakan hasil wawancara konselor dengan konseli ketika memberikan *treatment* atau terapi :

- 1) Mengubah cara berpikir konseli kepada ayahnya maupun orang-orang disekitar konseli.

Konselor mengusahakan untuk membantu menyadarkan kepada konseli bahwasannya selama ini tentang pemikiran konseli yang irasional. Dalam hal ini konseli selalu

berpikiran bahwa ayahnya ketika ada didalam rumah, ia merasa tidak nyaman.

Pada pertemuan kedua ini dilaksanakan pada tanggal 15 Oktober 2019. Konselor mengajak konseli untuk pergi keluar rumah. Sebelumnya konselor meminta izin terlebih dahulu kepada ibu konseli dan ibunya mengizinkan. Namun konseli tidak mau diajak pergi keluar rumah. Kemudian ibu konseli membujuk konseli agar mau diajak keluar. Setelah sesampainya di tempat, kemudian konselor menanyakan kabar konseli. Ia menjawabnya dengan muka tersenyum sambil berucap “Alhamdulillah baik, mbak”. Kemudian konselor menanyakan kabar ayahnya dan ia pun menjawab baik juga.

Ketika kami berada di taman yang tidak jauh dari rumahnya, konseli sesekali melihat pemandangan di seberang taman melihat seorang ayah dan anak perempuannya sedang bersepeda. Pada waktu konseli melihat pandangan kearah tersebut, kemudian ia berbicara pada konselor bahwasannya ia ingin seperti mereka. Tapi ia masih trauma dan kepikiran ketika konseli sedang bersama ayahnya lalu ayahnya mengamuk dan ia menjadi sasaran amarah ayahnya lagi. Dalam hal ini konselor menjelaskan pada konseli bahwasannya ayahnya pada waktu itu sering marah kepada konseli karena ayahnya sedang kehilangan pekerjaannya.

Konselor mengajak konseli untuk mengubah cara berpikirnya terhadap ayahnya. Setiap orang pasti memiliki kesalahan dan dosa. Karena setiap orang yang masih diberi nyawa dan akal sehat pasti akan diuji oleh Allah. Ujian yang diberikan ini bukan untuk kita hindari melainkan harus kita hadapi. Dan setiap ujian yang diberikan ini akan slesai dengan cara kita berusaha untuk senantiasa berdoa untuk memohon diberikan kemudahan dalam menghadapi ujian yang telah Allah berikan kepada kita. Sebagai anak kita wajib untuk mendoakan yang terbaik untuk orang tua kita. Selain itu kita juga harus berbakti kepada kedua orang tua, meskipun orang tua kita pernah menyakiti perasaan kita baik disengaja maupun tidak.¹³⁴

- 2) Mendorong konseli untuk berpikir rasional terhadap diri sendiri, keluarga maupun orang lain.

Pada proses selanjutnya ini konselor melakukan konseling pada tanggal 22 Oktober. Konseling ini dilakukan dirumah konseli. Pada tahap ini konselor membantu konseli untuk menyadarkan konseli bahwasannya selama ini perilakunya terhadap ayahnya salah yang mengakibatkan konseli tidak nyaman. Jika hal ini dilakukan terus menerus akan mengganggu kehidupan konseli sekarang dan masa yang akan datang. Kebersamaan yang diinginkan konseli terhadap ayahnya seperti dahulu sebelum ayah konseli di dikeluarkan dari pekerjaannya tidak akan

¹³⁴ Hasil Wawancara dengan Konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 15 Oktober 2019

bisa terjadi apabila konseli masih merasa takut ketika berada didekat ayahnya. Konselor meyakinkan kepada konseli bahwasannya ia dapat menyelesaikan masalah ketakutannya kepada ayahnya dengan cara konseli harus bisa memaafkan kesalahan ayahnya dimasa lalu yang pernah menyakiti konseli.

Konselor mengatakan kepada konseli bahwasannya yang dikerjakannya selama ini sangat merugikan bagi dirinya. Selain itu konselor memberikan nasihat bahwasannya ketika orang tua kita masih lengkap seharusnya banyak bersyukur. Bagaimanapun sikap ayah yang dulu pernah salah kepada anak, seharusnya kita sebagai anak harus bisa memaafkan kesalahan beliau. Sebagai umat Islam kita diwajibkan untuk tunduk dan patuh terhadap orangtua. Dalam hal ini konselor memberikan saran pada konseli agar lebih bisa menyelesaikan permasalahan yang sedang dialaminya dengan selalu berpikir yang rasional dan dapat diterima dengan sebaik mungkin.¹³⁵

3) Memperbaiki perasaan-perasaan yang negatif

Pada tahap ini konselor terlibat dalam mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi konseli. Konseling dilakukan pada tanggal 28 Oktober 2019. Konselor memberikan konseling tentang bagaimana cara konseli agar selalu berprasangka baik dengan ayahnya. Konselor memberikan arahan kepada konseli untuk bisa memahami dan menerima keadaan saat ini. Dalam hal ini ayah konseli ingin sekali untuk dapat bersama-sama lagi dengan anaknya seperti dahulu.

¹³⁵ Hasil Wawancara dengan Konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 22 Oktober 2019

Ayah konseli merasa bersalah karena selama ini ia sudah menyakiti perasaan anaknya sehingga mengakibatkan anaknya takut ketika bertemu dengan ayahnya. Setelah adanya kejadian tersebut konseli harus belajar sabar ketika waktu itu ayahnya sedang marah. Hal tersebut menjadikan konseli menjadi anak yang kuat ketika menghadapi permasalahan. Selain itu juga tidak mudah menyerah dari permasalahan yang sedang dihadapi dan mengurangi kecemasan ketika sedang dengan ayahnya. Langkah ini mengarahkan konseli agar lebih berpikir rasional dan mengurangi pikiran yang irasional terhadap ayahnya.

Dalam hal ini konselor juga mengarahkan kepada konseli agar dapat menambahkan pertemanan lebih banyak dan berkomunikasi baik terhadap orang disekitar konseli untuk lebih bisa bersosialisasi dengan baik. Selain itu konselor dapat memberikan saran kepada konseli agar tidak berpikiran buruk terlebih dahulu sebelum mencoba berbicara terlebih dahulu dengan orang lain. Selanjutnya konseli meminta konselor untuk mengajari bagaimana untuk memulai hal tersebut.

Selanjutnya, konselor mengajarkan yang pertama yaitu untuk tersenyum kepada siapa saja ketika pertama kali akan mengajak bicara. Selain itu konselor juga mengingatkan konselor agar tetap selalu tersenyum apabila ketika ada seseorang yang diajak bicara tetapi tidak meresponnya dengan baik. Dalam hal ini konselor memberikan pemahaman kepada konseli bahwa setiap orang memiliki sifat yang berbeda-beda. Cara ini dilakukan oleh konselor agar konseli dapat memahami sifat yang

dimiliki oleh orang-orang disekitar konseli. Diharapkan dengan adanya cara ini konseli mampu memusatkan tujuan-tujuan yang akan dicapai oleh konseli.¹³⁶

e. *Follow Up/Evaluasi*

Setelah konselor memberikan *treatment* kepada konseli kemudian konselor melakukan *follow up*. Pada tahap ini dilakukan konselor pada tanggal 10 November 2019. Tahap ini dilakukan dirumah konseli. Pada tahap *follow up* dimaksud untuk mengetahui seberapa jauh konseli telah melakukan perubahan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Sebelumnya konselor menanyakan tentang kabar konseli, ibu konseli dan ayah konseli. Kemudian ia pun menjawab “Alhamdulillah, baik mbak” dengan senyum yang lebar. Konseli menceritakan bahwasannya konseli tiga hari yang lalu habis diajak jalan oleh ayahnya. Tanpa pikir panjang konseli mengiyakan ajakan ayahnya tersebut. Dari situlah ibunya bercerita bahwasannya setelah konseli diajak keluar oleh ayahnya, ia sangat bahagia. Selain itu, ketika di lingkungan rumah konseli juga sudah mulai berbaur dengan teman laki-lakinya.¹³⁷

Pada tanggal 12 November 2019 konselor melakukan wawancara dengan tetangga konseli. Saat itu tetangga konseli sedang duduk-duduk didepan teras rumahnya. Konselor menanyakan kepada tetangga konseli tentang keadaan konseli saat ini. Kemudian tetangga konseli menceritakan bahwasannya konseli beberapa hari yang lalu melihat konseli keliar dengan ayahnya. Tetangganya pun sempat bertanya kepada konseli “Dari mana, dek?” lalu konseli pun menjawab

¹³⁶ Hasil Wawancara dengan Konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 28 Oktober 2019

¹³⁷ Hasil Wawancara dengan Konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 10 November 2019

pertanyaan “Habis dari diajak ayah jalan-jalan”. Melihat kondisi konseli yang sudah mulai terlihat ada perubahan, tetangganya pun ikut senang. Selain itu juga berharap pada konseli agar bisa kembali ceria lagi seperti waktu itu.¹³⁸

Pada tanggal 13 November 2019 konselor melakukan wawancara dengan guru konseli. Dalam hal ini guru konseli menceritakan kepada konselor bahwasannya sikap konseli kepada teman laki-lakinya tidak seperti dulu lagi yang cuek dengan teman laki-lakinya. Sekarang konseli sudah mulai mau bergaul dan berkomunikasi dengan teman laki-lakinya. Selain itu, guru konseli mengatakan bahwa proses pembelajaran berjalan dengan lancar dan tidak ada hambatan.¹³⁹

Pada tanggal 17 November 2019 konselor melakukan wawancara dengan teman konseli. Dalam hal ini teman konseli menceritakan bahwa akhir-akhir ini sikap konseli berubah. Pada saat di sekolah konseli sudah mulai berbicara dengan teman laki-lakinya. Konseli juga sudah mau ketika ada tugas kelompok, ia menerima teman laki-lakinya untuk bergabung dalam kelompok tersebut.¹⁴⁰

¹³⁸ Hasil Wawancara dengan Tetangga Konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 12 November 2019

¹³⁹ Hasil Wawancara dengan Guru Konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 13 November 2019

¹⁴⁰ Hasil Wawancara dengan Teman Konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 17 November 2019

Dalam tindak lanjut dalam menangani permasalahan tersebut konselor melaksanakan *home visite* sebagai usaha untuk melaksanakan tinjauan tentang perubahan atau perkembangan yang terjadi pada diri konseli setelah dilakukan konseling. Adapun perkembangan yang ada pada diri konseli yaitu :

- 1) Konseli sadar bahwasannya membenci orang tua adalah perbuatan yang tidak terpuji
- 2) Konseli mulai menghilangkan kebiasaan yang dulunya tidak mau berkomunikasi dengan teman laki-lakinya, perlahan-lahan ia mulai bisa berbaur dengan teman laki-lakinya.
- 3) Konseli mulai mengurangi berpikiran yang negatif tentang ayahnya.

Setelah hasil terakhir didapatkan, konselor tidak berhenti disini saja dalam memberikan konseling pada konseli. Konselor akan selalu memberikan motivasi agar konseli dapat menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya.

Setelah mengetahui proses dilakukannya terapi *Rasional Emotif Behaviour* untuk membantu permasalahan tentang kecemasan seorang anak pada ayahnya, selanjutnya peneliti akan mengetahui keberhasilan terapi *Rasional Emotif Behaviour* yang akan membawa konseli kepada perubahan yang menyenangkan dan lebih baik.

2. Deskripsi Hasil Bimbingan Konseling Islam dengan Menggunakan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* Untuk Mengatasi Kecemasan Anak Korban Kekerasan Ayahnya di Kecamatan Wonocolo

Setelah proses Konseling Islam dilaksanakan untuk memberikan bantuan pada kecemasan seorang anak pada Ayahnya di Kecamatan Wonocolo. Maka terjadi perubahan pada diri konseli. Hasil dari pengamatan secara langsung dengan cara melakukan wawancara dengan

konseli, Ibu konseli, Tetangga konseli, Guru konseli dan Teman konseli. Adapun perubahan yang terjadi pada diri yaitu :

a. Keterkaitan kecemasan konseli dengan ayahnya

Kebiasaan yang dilakukan konseli tidak merespon pembicaraan ayahnya, lalu ia menghiraukannya. Hal tersebut dilakukan oleh konseli karena ia merasa takut. Kejadian ini terjadi akibat perbuatan ayahnya yang dulunya suka memukuli konseli ketika sedang emosi. Ketika konseli ingin merubah perilakunya tersebut ia merasa kesulitan. Karena rasa sakit yang ia rasakan sangat dalam. Dalam hal ini konselor membantu konseli untuk belajar untuk merubah perilakunya terhadap ayahnya. Untuk saat ini konseli mulai berani untuk bercengkrama dengan ayahnya. Selain itu konseli juga sudah mau menghormati ayahnya untuk menghampirinya terlebih dahulu. Dengan adanya kejadian tersebut membuat diri konseli lebih bisa sabar dan dewasa dalam menyikapi suatu hal yang sedang terjadi pada dirinya.

b. Keterkaitan cara berpikir dan perasaan irasional konseli terhadap ayahnya

Perubahan yang nampak pada diri konseli yaitu ia merasa senang ketika usahanya untuk menjalin kedekatan dengan ayahnya seperti dahulu. Konseli mampu mengubah cara pandanganya yang dulu selalu berpikir negative tetang ayahnya, sekarang ia sudah bisa berpikir rasional.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Analisis Proses Konseling Islam dengan Menggunakan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* Untuk Mereduksi Kecemasan Anak Korban Kekerasan Ayahnya di Kecamatan Wonocolo

Proses pemberian bantuan oleh seorang konselor kepada konseli saat menangani masalah tentang kecemasan ini dengan menggunakan tahap-tahap antara lain : identifikasi permasalahan konseli, diagnosis atau menetapkan permasalahan yang sedang dialami konseli, prognosis atau menetapkan jenis terapi yang akan diberikan oleh konselor kepada konseli, *Treatment* atau terapi yang digunakan , *follow up* atau mengevaluasi hasil dari proses konseling yang telah dilakukan. Analisa diatas menggunakan deskriptif komperatif atau membandingkan data yang terdapat didalam teori dengan data yang terjadi dilapangan atau biasanya disebut data empiris.

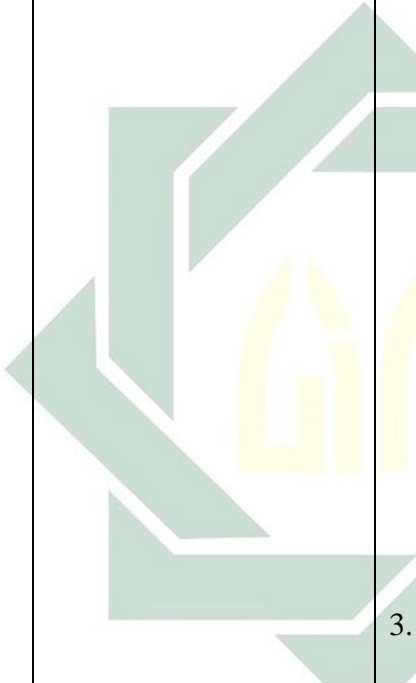
Tabel 4.4

Perbandingan dalam Proses Pemberian Bantuan yang dilaksanakan di Lapangan dengan Teori Konseling Islam

No	Data Teori	Data Empiris
1	<p>Identifikasi Permasalahan Konseli</p> <p>Tahapan yang digunakan sebagai penggalan data yang didapatkan dari berbagai sumber yang bertujuan agar dapat mengetahui tentang permasalahan dan</p>	<p>Pada tahap ini konselor mengidentifikasi permasalahan yang sedang dialami konseli kepada informan (Ibu Konseli, Teman Dekat Konseli, Tetangga Konseli dan Guru Konseli). Berikut ini yaitu data yang telah terkumpul setelah dilakukannya proses identifikasi masalah adalah :</p>

	<p>faktor yang terlihat pada diri konseli.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli merasa dirinya tidak nyaman ketika ada ayahnya dirumah. Karena jika ayahnya ada dirumah, konseli akan menjadi sasaran amarah ayahnya. 2. Konseli tidak mau bergaul dengan teman laki-lakinya. Karena menganggap bahwasannya semua laki-laki memiliki sifat kasar seperti ayahnya. 3. Konseli merasa takut jika berkomunikasi dengan ayahnya. Selain itu gejala takut yang dirasakan konseli yaitu jantungnya berdebar kencang. 4. Konseli sakit hati dengan ayahnya karena ia selalu menjadi sasaran amarah ayahnya. Dengan adanya kejadian tersebut mengakibatkan konseli memiliki perasaan benci terhadap ayahnya.
2	<p>Diagnosis</p> <p>Penetapan permasalahan yang dialami oleh konseli, selain itu juga</p>	<p>Dalam tahap diagnosis ini konseli memiliki rasa cemas ketika ada ayahnya dirumahnya. Hal itu terjadi akibat dari kejadian ayahnya yang menjadikan anaknya</p>

	menjelaskan latar belakang terjadinya masalah tersebut	sebagai sasaran amarah ayahnya.
3	<p>Prognosis</p> <p>Penentuan jenis bantuan yang akan diberikan konselor kepada konseli yang sesuai dengan permasalahan yang sedang dialami konseli. Tahapan ini ditentukan berdasarkan atas hasil kesimpulan dan diagnosis</p>	<p>Didalam tahapan prognosis ini konselor akan memberikan bantuan atau terapi kepada konseli dengan menggunakan terapi <i>Rasional Emotif Behaviour</i>. Terapi diatas digunakan untuk membantu permasalahan konseli yaitu menghilangkan perasaan cemas ketika konseli bertemu dengan ayahnya.</p>
4	<p>Treatment atau Terapi</p> <p>Pemberian bantuan yang digunakan sebagai proses konseling untuk menyelesaikan masalah konseli.</p>	<p>Dalam tahap ini merupakan proses pemberian bantuan kepada konseli. Adapun tahap-tahap yang akan dilakukan yaitu sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dalam hal ini konselor memberikan bantuan untuk mendorong konseli mengintrospeksi dirinya dan menerima apapun keadaan yang sedang ia alami pada saat ini bahwasannya cobaan yang dialami saat ini dapat diterima dengan ikhlas karena hal tersebut merupakan bentuk kasih sayang Allah SWT karena

		<p>sudah memberikan cobaan pada dirinya.</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="571 255 940 989">2. Konselor juga menyadarkan konseli bahwasannya apa yang dilakukan konseli selama ini merupakan tindakan yang tidak terpuji dan akan merugikan dirinya sendiri dikemudian hari. Karena bagaimanapun juga seburuk-buruknya seorang ayah itu beliau yang telah membesarkan konseli hingga saat ini. Hal tersebut yang dapat dilakukan konseli yaitu mendoakan untuk kebaikan ayahnya agar kembali lagi seperti dahulu yang menyayangi anak-anaknya.<li data-bbox="571 997 940 1394">3. Konselor juga terlibat dalam menentukan menyelesaikan permasalahan konseli tentang bagaimana caranya untuk menghilangkan perasaan cemas yang dialami konseli ketika bertemu dengan ayahnya. Cara yang dilakukan konselor
--	--	--

		<p>dalam hal ini yaitu mengajak konseli untuk selalu mengucapkan istighfar karena dengan membaca kalimat istighfar dalam membuat hati menjadi lebih tenang. Dan dapat mengurangi rasa kekhawatirannya.</p>
5	<i>Follow Up / Evaluasi</i>	<p>Setelah dilakukannya pemberian bantuan yang dilakukan konselor kepada konseli. Kemudian konselor melakukan evaluasi yang mana bertujuan untuk melihat sejauh mana perubahan yang terjadi pada diri konseli. Selain itu juga melihat tentang pencapaian apa saja yang telah didapatkan pada diri konseli. Dalam hal ini konseli sudah bisa untuk menerima ayahnya lagi dan konseli juga sudah mau memaafkan kesalahan yang telah dilakukan oleh ayahnya terhadap dirinya.</p>

Berdasarkan dari hasil tabel diatas bahwasannya analisa yang dilakukan dalam proses pemberian konseling yang dilakukan konselor terhadap konselinya dengan menggunakan tahapan konseling yang meliputi antara lain: tahapan yang pertama mengidentifikasi masalah yang dialami konseli, kedua mendiagnosis, ketiga prognosis dan yang keempat evaluasi atau tindak lanjut.

Didalam mengidentifikasi masalah yang terdapat menurut teori merupakan sebuah langkah yang digunakan sebagai pengumpulan data yang didapatkan dari berbagai sumber yang memiliki tujuan agar dapat menggali permasalahan konseli. Dengan adanya hal tersebut konselor melihat secara langsung tentang gejala-gejala yang terjadi di lapangan, yang mana nantinya konselor dapat menetapkan masalah yang sedang dialaminya yaitu konseli memiliki asumsi bahwasannya apa yang dilakukan ayahnya kepada konseli selama ini merupakan suatu tindakan yang patut untuk dibenci. Karena dirinya merasa sakit hati atas apa yang telah dilakukan ayahnya kepada dirinya selama ini.

Pemberian *treatment* yang dilakukan konselor kepada konselinya ini bertujuan untuk menyadarkan konseli bahwasannya asumsi yang dipikirkan konseli selama ini merupakan pemikiran yang tidak rasional. Dalam hal ini konselor membantu untuk merubah cara pikir konseli dengan menggunakan terapi *Rasional Emotif Behaviour* untuk merubah pemikiran konseli yang irasional.

Dengan adanya perbandingan antara data menurut teori dengan data yang ada dilapang selama melakukan pemberian bantuan dengan menggunakan proses konseling Islam ini memiliki persamaan dan kesesuaian.

2. Analisis Hasil Konseling Islam dengan Menggunakan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* Untuk Mereduksi Kecemasan Anak Korban Kekerasan Ayahnya di Kecamatan Wonocolo.

Berikut ini merupakan penjelasan tentang analisis data hasil akhir dari proses konseling Islam dengan menggunakan terapi *Rasional Emotif Behaviour* untuk membantu menyelesaikan konseli tentang kecemasan. Hasil dari konseling ini telah dilakukan dari awal sejak mengidentifikasi masalah konseling sampai dengan pemberian *treatment* yang dilakukan oleh konselor. Dalam hal ini konselor melihat perubahan apa saja yang telah dilakukan oleh konseli antara sebelum dilakukan konseling dengan setelah dilakukannya konseling yang bisa dilihat yang terdapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.5
Keadaan Konseli Sebelum dan Setelah dilakukan
Pemberian Konseling

- a. Sebelum dilakukan pemberian konseling

No	Kondisi Konseli	Sebelum Konseling		
		Ya	Kadang	Tidak
1	Saya benci dengan ayah	√		
2	Saya khawatir tiba-tiba ayah memukul	√		
3	Saya merasa gelisah ketika ayah sedang ada dirumah	√		
4	Jantung berdebar kencang ketika bertemu dengan ayahnya	√		

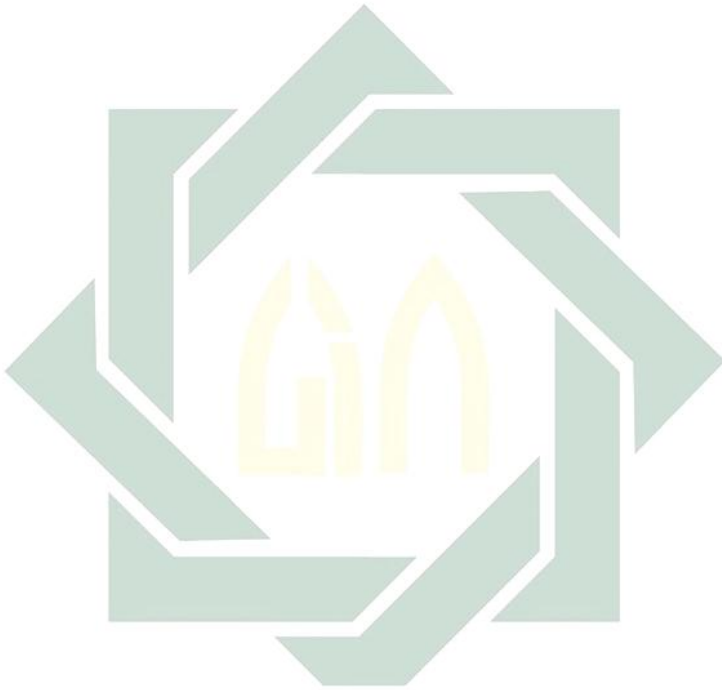
b. Setelah dilakukan pemberian konseling

No	Kondisi Konseli	Sesudah Konseling		
		Ya	Kadang	Tidak
1	Saya benci dengan ayah			√
2	Saya khawatir tiba-tiba ayah memukul		√	
3	Saya merasa gelisah ketika ayah sedang ada dirumah		√	
4	Jantung berdebar kencang ketika bertemu dengan ayahnya			√

Dari hasil tabel yang ada diatas tersebut dapat diuraikan bahwasannya setelah dilakukannya pemberian bantuan konseling Islam mendapatkan hasil yaitu mengenai perubahan perilaku dan cara pandang konseli. Dalam hal ini bisa dibuktikan bahwasannya keadaan konseli yang pada awalnya cemas ketika bertemu dengan ayahnya, setelah dilakukannya pemberian konseling dengan menggunakan terapi *Rasional Emotif Behaviour* terjadi perubahan sikap pada keadaan konseli saat ini.

Adapun tentang pemikiran konseli yang irasional terhadap ayahnya dan sikap-sikap yang kurang baik yang dilakukannya kepada ayahnya maupun terhadap teman laki-laki konseli cukup berkurang. Dalam hal ini konseli merasa bahwa dirinya sudah lebih baik dari sebelumnya. Konseli yang pada mulanya berpikiran bawasannya perilaku yang dilakukannya kepada ayahnya merupakan hal yang wajar. Karena perilaku yang dilakukan oleh ayahnya dahulu membuat dirinya sakit hati. Saat ini konseli merubah cara pandang yang irasional dan sikap

yang kurang baik terhadap ayahnya. Dengan adanya perubahan yang terjadi pada diri konseli tersebut dapat diambil kesimpulan bahwasannya proses konseling yang dilakukan konselor kepada konselinya cukup berhasil.



BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berikut ini merupakan uraian dari bab-bab yang telah telah dijelaskan diatas dan selanjutnya dapat diambil kesimpulan :

1. Proses dari pemberian pelayanan Konseling Islam dengan Menggunakan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* Untuk Mereduksi Kecemasan Anak Korban Kekerasan Ayahnya di Kecamatan Wonocolo. Tahapan yang telah dilalui oleh konselor dalam pemberian terapi tersebut antara lain : Pertama, konselor menunjukkan bahwasannya dirinya sedang terjebak dalam cara berpikir yang salah. Kedua, meyakinkan pada konseli bahwasannya pikiran yang irasional tadi dapat diubah. Ketiga, konselor membantu konseli untuk menentang pemikiran yang tidak tepat yang masih dipertahankan oleh konseli. Setelah dilakukan proses pemberian konseling. Selanjutnya konselor menindak lanjuti tentang hasil yang didapatkan konseli selama proses. Dalam hal ini konselor melakukan wawancara dengan informan yang memiliki hubungan atas perubahan yang telah dicapai konseli selama proses pemberian bantuan. Perubahan yang terjadi pada diri konseli saat ini yaitu konseli sudah mulai berani Untuk saat ini konseli mulai berani untuk bercengkrama dengan ayahnya. Selain itu konseli juga sudah mau menghormati ayahnya untuk menghampirinya terlebih dahulu. Dengan adanya kejadian tersebut membuat diri konseli lebih bisa sabar dan dewasa dalam menyikapi suatu hal yang sedang terjadi pada dirinya.

2. Hasil dari pemberian pelayanan Konseling Islam dengan Menggunakan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* yaitu untuk memberikan perubahan pada sikap konseli yang merasa dirinya cemas ketika bertemu dengan ayahnya dapat memberikan hasil terhadap perilaku konseli. Dalam hal ini konseli dapat menerima anjuran yang diberikan konselor kepadanya tentang perbaikan sikap-sikap konseli yang selayaknya ketika bertemu dengan ayahnya. Selain itu konselor juga memberikan pemahaman bahwasannya yang selama ini konseli lakukan merupakan perbuatan yang tidak terpuji. Karena hal tersebut bisa berdampak pada kerugian yang akan dialami konseli dikemudian hari apabila konseli tidak bisa memaafkan kesalahan yang pernah ayah konseli lakukan kepadanya. Konseli dengan bertahap mulai merubah perilaku konseli yang tidak terpuji dengan cara belajar untuk selalu berpikir rasional.

B. Saran dan Rekomendasi

Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini menyadari bahwasannya penelitian yang telah dilakukannya ini jauh dari kata baik. Dengan adanya hal tersebut peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya agar bisa memperbaiki hasil dari penelitian yang telah dilakukan ini.

Adapun saran yang diberikan untuk konseli bahwasannya segala suatu kejadian yang diberikan Allah SWT kepada makhluk-Nya merupakan salah satu bentuk kasih sayang. Kita bisa mengambil hikmah dari permasalahan yang sedang atau telah kita alami. Karena segala sesuatu atau kejadian yang menimpa kita pasti ada jalan keluarnya jika kita mau berusaha untuk merubahnya. Selain itu teruntuk konselor diharapkan untuk tidak berhenti dalam memberikan bantuan kepada konseli yang membutuhkan. Selalu menjadi seseorang yang mampu memberikan motivasi kepada

konseli. Jangan ada kata menyerah dalam membantu permasalahan konseli. Selalu memiliki rasa keingintahuan yang tinggi untuk menambah pengalaman dan mencoba hal-hal yang baru disekeliling konseli.

Selanjutnya bagi peneliti yang akan datang apabila peneliti disini memiliki banyak kekurangan dimohon agar memberikan kritik dan saran yang berguna untuk memperbaiki penelitian dikemudian hari. Semoga dengan adanya penelitian yang dilakukan peneliti saat ini dapat memiliki manfaat yang banyak bagi kita semua. Selain itu dikhususkan pada Prodi Bimbingan dan Konseling

C. Keterbatas Penelitian

Dalam melakukan sebuah penelitian ini, peneliti menyadari bahwasannya dalam melakukan penelitiannya masih memiliki kekurangan. Kesulitan yang dialami peneliti yaitu sifat dari konseli yang masih cuek ketika diajak berkomunikasi dengan peneliti. Dalam hal ini peneliti berusaha untuk menggali permasalahan konseli dengan memberikan pertanyaan yang menarik. Sehingga konseli menjadi lebih nyaman ketika ketika berkomunikasi dengan konselor. Selain itu, kendala yang dialami oleh peneliti disini yaitu terkaitan dengan jadwal kunjungan ke rumah konseli. Kadang konselor ketika datang ke rumah konseli, ia sedang tidak mau diganggu. Disini konselor dibantu dengan ibu konseli untuk membantu membujuk konseli agar mau dilakukan pemberian konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad 2004. *Metode Penelitian Praktis*. Jakarta: PT. Bina Ilmu.
- Al-Munjid, M. Shalih. 2006. *Terapi Mengatasi Kecemasan*. Jakarta: Rohani Press.
- Amin, Samsul Munir. 2019. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Andre Nur, Saputra. 2015. *Studi Kasus di Rumah Sakit Umum Daerah Ungaran, Kabupaten Semarang*. Skripsi Program S1 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Azwar, Saifuddin. 2004. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bastomi, Hasan. 2018. “*Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy (Rasional Emotif Behaviour Therapy Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)*”, IAIN Kudus Jawa Tengah.
- Bastomi, Helly. 2011. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bungin, Burhan. 2007. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Buseri, Kamrani. 2003. *Pendidikan Islam dan Dakwah*. Yogyakarta: UII Press.
- Cory, Gerald. *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Daradjat, Zakiah. 2016. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, cet ke-21.
- Departemen Agama.R.I. 2013. *Al-Qur'an dan Terjemahannya Alwasim*. Kota Bekasi: Cipta Bagus Segara.
- Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ellis, Albert. 1958. *Terapi REB Agar Hidup Bebas Derita*. Jakarta: Mizan.

- Erhamwilda. 2009. *Konseling Islam*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Fahmi, Mustifa. 1977. *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Feist, J & Feist, G. J. 2010. *Theories of Personality Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Gunawan, Imam. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif: teori dan praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hawari, Dadang. 1998. *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT Dana Prima Yasa.
- <https://eprints.uny.ac.id/21897/2/BAB%20I.pdf>, diakses 10 September 2019.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Kartono, Kartika. 2014. *Patalogi Sosial 3*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Komalasari, Gantina. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM PRESS.
- Lubis, Lahmuddin. 2016. *Konseling dan terapi Islam*. Jakarta: Hijri Pustaka Utama
- Lubis, Namora Lumongga. 2011. *Memahami Dasar – Dasar Konseling*. Jakarta: Kencana.
- Lubis, Saiful Akhyar. 2015. *Konseling Islami dalam Komunitas Pesantren*. Bandung: Citapustaka Media.
- Muhammedi. 2017. *Bimbingan Konseling Islam*. Medan: CV Iskom Medan.
- Musnamar, Thohari. 1992. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., & Greene Beverly. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Erlangga.
- Nilazima. 2008. *Pendekatan Emotive Rasional*. Jakarta: Raja Grafindo.

- Prayitno. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Priest, Robert. 2004. *Bagaimana Cara Mencegah dan Mengatasi Stress dan Depresi*. Semarang: Dahara Prize.
- Ray Pratama Siadari, (<https://raypratama.blogspot.com/2012/02/kekerasan-terhadap-anak.html>), diakses 11 September 2019
- Rita Atikson. R. C dan Hilgard. E. R. 1999. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga
- Rochman, Kholil Lur. 2010. *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Saam, Zulfan. 2013. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Salahudin Annas. 2012. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: CV Pustaka, 2012
- Silalahi, Gabriel Amin. 2003. *Metodologi Penelitian dan Studi Kasus*. Sidoarjo: CV Citra Media..
- Siswanto. 2007. *Konseling dan Kesehatan Mental Konsep Cangkupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Soekanto, Soerjono. 1986. *Metode Penelitian Hukum*. Jakarta: UI Press
- Subagyo, Joko. 2004. *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sudarsono. 1997. *Kamus Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet
- Sukard. 2008. *Pengantar Teori Konseling*. Jakarta: Galiyah Indonesia.
- Sunarko. 2015. *Komplementasi Psikologi dan Ilmu Tafsir*. Jatim: Kalimetro Intelegensia.
- Sutardjo A, Wiramihardja. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung, Refika Aditama.
- Sutoyo, Anwar. 2014. *Bimbingan Konseling Islam Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, cet 2.

- Syamsul Yusuf, Juntika Nurihsan. 2006. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Syukur, Amin. 1996. *Pengantar Study Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Tanzeh, Ahmad. 2009. *Pengantar Metode Penelitian*. Yogyakarta: Teras.
- Tohirin. 2013. *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*. Jakarta: Rajawali Pers.
- W.S. Winkel & Sri Hastuti. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Willis, Sofyan S. 2014. *Konseling Individu Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Winkel, W.S. 1991. *Bimbingan dan Penyuluhan di Institute Pendidikan*. Jakarta: Grafindo
- Aqib, Zainal *Konseling Kesehatan Mental* (Bandung: Yrama Widya, 2013), hal. 181.
- Zuriah, Nurul. 2009. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.