BAB II

BIMBINGAN KONSELING ISLAM, TEKNIK BIBLIOTERAPI, **FRUSTRASI**

Bimbingan Konseling Islam

Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky bimbingan konseling Islam adalah suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keim<mark>an</mark>an dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada Al-Qur'an dan As-Sunnah Rasulullah SAW. 30

Menurut Samsul Munir Amin bimbingan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, continue dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilainilai yang terkandung di dalam Al- Qur'an dan Hadits Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan Al-Our'an dan Hadits. 31

Hamdani Bakran Adz-Dzaky, Konseling dan Psikoterapi Islam, hal. 137
 Samsul Munir Amin, Bimbingan dan Konseling Islam, hal. 23

Sedangkan menurut Aunur Rahim Faqih bimbingan konseling Islam adalah Proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaan senantiasa selaras dengan ketentuan-ketentuan dan petunjuk dari Allah sehingga, dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.³²

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa bimbingan dan konseling Islam adalah suatu pemberian bantuan oleh seorang ahli kepada individu, yang berupa nasehat, dukungan, dan saran, untuk membantu memecahkan masalah yang dihadapi agar individu dapat mengoptimalkan potensi akal pikirannya yang sesuai dengan Al-Qur'an dan As-Sunnah, agar memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat.

2. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Menurut Drs. Yuhana Wijaya dalam bukunya yang berjudul "Psikologi Bimbingan" memberikan batasan bahwa tujuan bimbingan adalah membantu individu agar klien dapat mengenal dan memahami dirinya sendiri, termasuk kekuatan dan kelemahan-kelemahannya, mengenal dan memahami lingkungannya, mengambil keputusan untuk melangkah maju seoptimal mungkin, berusaha sendiri memecahkan

³² Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hal. 63

masalahnya atau menyesuaikan diri secara sehat terhadap lingkungannya dan mencapai serta meningkatkan kesejahteraan mentalnya.³³

Menurut Hallen dalam bukunya Bimbingan dan Konseling, merumuskan tujuan dari pelayanan Bimbingan dan Konseling Islami yakni untuk meningkatkan dan menumbuh suburkan kesadaran manusia tentang eksistensinya sebagai makhluk dan khalifah Allah swt. dimuka bumi ini, sehingga setiap aktivitas dan tingkah lakunya tidak keluar dari tujuan hidupnya yakni untuk menyembah atau mengabdi kepada Allah.³⁴

3. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Menurut Ainur Rahim Faqih fungsi bimbingan dan Konseling Islam sebagai berikut:

- a. Fungsi preventif (pencegahan) yaitu membantu individu agar dapat berupaya aktif untuk melakukan pencegahan sebelum mengalami masalah kejiwaan, upaya ini meliputi: pengembangan strategi dan program yang dapat digunakan mengantisipasi resiko hidup yang tidak perlu terjadi.
- b. Fungsi kuratif dan koretif yaitu membantu individu memecahkan masalah yang dihadapi atau dialami.
- c. Fungsi preserfativ yaitu membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik dan kebaikan itu bertahan lama.
- d. Fungsi Development atau pengembangan, yaitu membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik

.

³³ Yuhana Wijaya, *Psikologi Bimbingan* (Bandung: PT. Eresco, 1988), hal 94

³⁴ Hallen A., *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), h, 14.

atau menjaga lebih baik sehingga tidak memungkinkan menjadi sebab munculnya masalah baginya.³⁵

Unsur-unsur Bimbingan Konseling Islam

a. Konselor

Konselor merupakan orang bersedia dengan sepenuh hati membantu klien dalam menyelesaikan masalahnya berdasarkan pada keterampilan dan pengetahuan yang dimilikinya.³⁶

Adapun syarat yang harus dimiliki oleh konselor adalah sebagai berikut:

- 1) Beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT
- 2) Sifat kepribadian yang baik, jujur, bertanggung jawab, sabar, kreatif, dan ramah.
- 3) Mempunyai kemmapuan, keterampilan dan keahlian (profesional) serta berwawasan luas dalam bidang konseling.³⁷

b. Konseli

Individu yang diberi bantuan oleh seorang konselor atas permintaan sendiri atau atas permintaan orang lain dinamakan klien.³⁸

Menurut kartini kartono, konseli hendaknya memiliki sikap dan sifat sebagai berikut:

³⁵ Ainur Rahim Faqih, Bimbingan dan Konseling dalam Islam, hal. 37

Latipun, Psikologi konseling, (Malang: UMM PRESS, 2008), hal. 55
 Syamsu Yusuf, juntika nurhisan, Landasan Bimbingan dan Konseling, (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 80

³⁸ Sofyan S willis, Konseling Individual Teori dan Praktek, (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 111

1) Terbuka

Keterbukaan konseli akan sangat membantu jalannya proses konseling. Artinya konseli bersedia mengungkap segala sesuatu yang diperlukan demi kesuksesannya proses konseling.

2) Sikap Percaya

Agar konseling berlangsung secara efektif, maka konseli harus percaya bahwa konselor benar-benar bersedia menolongnya, percaya bahwa konselor tidak akan membocorkan rahasianya kepada siapa-pun.

3) Bersikap Jujur

Seorang konseli yang bermasalah, agar masalahnya dapat teratasi, harus bersikap jujur. Artinya konseli harus jujur mengemukakan data-data yang benar, jujur mengakui bahwa masalah itu yang sebenarnya ia alami.

4) Bertanggung Jawab

Tanggung jawab konseli untuk mengatasi masalahnya sendiri sangat penting bagi kesuksesan proses konseling.³⁹

c. Masalah

Menurut HM. Arifin dalam bukunya Aswadi menerangkan bahwa beberapa jenis masalah yang dihadapi seseorang atau masyarakat yang memerlukan bimbingan konseling islam, yaitu:

³⁹ Imam Sayuti Farid, *pokok-pokok bahasan tentang bimbingan penyuluhan Agama sebagai teknik dakwa*, (Surabaya: bagian penerbitan Fakultas dakwah IAIN Sunan Ampel, 1997), hal. 14

- 1) Masalah perkawinan
- 2) Problem karena ketegangan jiwa atau syaraf
- 3) Problem tingkah laku sosial
- 4) Problem karena masalah alkoholisme
- Dirasakan problem tapi tidak dinyatakan dengan jelas secara khusus memerlukan bantuan. 40

5. Langkah-langkah Bimbingan Konseling Islam

Ada beberapa langkah-langkah dalam Bimbingan Konseling Islam yaitu:

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yaitu menentukan masalah apa yang terjadi pada diri klien atau mengidentifikasi kasus-kasus yang dialami oleh klien.

b. Diagnosa

Diagnosis merupakan usaha pembimbing (konselor) menetapkan latar belakang masalah atau faktor-faktor penyebab timbulnya masalah pada siswa (klien).

c. Prognosa

Setelah di ketahui faktor-faktor penyebab timbulnya masalah pada siswa atau klien, selanjutnya pembimbing atau konselor menetapkan langkah-langkah bantuan yang akan di ambil.

⁴⁰ Aswadi, *Iyadah dan Takziyah Prespektif Bimbingan dan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2006) hal. 27-28.

d. *Treatment* atau terapi

Setelah di tetapkan jenis atau langkah-langkah pemberian bantuan selanjutnya adalah melaksanakan jenis bantuan yang telah di tetapkan.

e. Evaluasi atau Follow Up

Evaluasi di lakukan untuk melihat apakah upaya bantuan yang telah di berikan memperoleh hasil atau tidak.⁴¹

B. Teknik Biblioterapi

Pada zaman modern ini, banyak manusia yang mengalami gangguan mental, seperti gangguan kecemasan, trauma, stres, frustrasi dan depresi. Apabila tidak segera ditangani akan membebani konseli sehingga memiliki beban pikiran yang dapat mengganggu aktifitas konseli. Seiring dengan perkembangan zaman yang begitu pesat dan banyaknya masalah-masalah yang terjadi di masyarakat, para ahli membuat model-model terapi untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi konseli seperti teknik biblioterapi.

1. Pengertian Biblioterapi

Biblioterapi berasal dari kata *biblion* dan *therapeia*. *Biblion* berarti buku atau bahan bacaan, sementara *therapeia* artinya penyembuhaan. Jadi, biblioterapi dapat dimaknai sebagai upaya penyembuhan lewat buku. Bahan bacaan berfungsi untuk mengalihkan

_

⁴¹Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008) hal 304-305

orientasi dan memberikan pandangan- pandangan yang positif sehingga menggugah kesadaran penderita untuk bangkit menata hidupnya.⁴²

Menurut Ellis dalam bukunya Namora Lumongga Lubis menjelaskan pengertian biblioterapi/ *bibliografi* yaitu dengan memberikan bahan bacaan tentang orang-orang yang mengalami masalah yang hampir sama dengan klien dan akhirnya dapat mengatasi masalahnya. Atau bahan bacaan yang dapat meningkatkan cara berpikir klien agar lebih rasional. 43

Menurut Jachma dalam bukunya Kushariyadi, biblioterapi adalah dukungan psikoterapi melalui bahan bacaan untuk membantu seseorang yang mengalami permasalahan personal.⁴⁴

Berdasarkan beberapa pandangan di atas, maka dapat peneliti pahami bahwa teknik biblioterapi yaitu dengan cara memberikan buku bacaan tentang cerita atau kisah orang lain yang mengalami masalah yang sama atau pun hampir sama dengan klien yang dapat meningkatkan cara berpikir klien agar lebih rasional sehingga dapat mengatasi masalahnya baik dengan cara klien sendiri dalam memaknai cerita yang sama atau bahkan sama dengan masalahnya tersebut atau pun dengan bantuan konselor.

⁴³Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik..*, hal. 182.

⁴²Anita Apriliawati, *Pengaruh Biblioterapi terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi Rumah Sakit Islam Jakarta*, (2011), hal. 30.

⁴⁴Kushariyadi, *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatik* (Jakarta: SALEMBA, 2011), hal. 49

2. Dasar dan Tujuan Biblioterapi

Nabi Muhammad SAW pertama kali mendapatkan wahyu:

Artinya: Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan. Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmu lah yang Maha pemurah. yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam (Allah mengajar manusia dengan perantaraan tulis baca). Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya. 45

Allah yang mengutus Jibril untuk menyampaikan wahyu yang pertama namun Nabi Muhammad menjawab dengan jawaban: "saya tidak dapat membaca". Hal demikian diulangi sampai ketiga kalinya dengan jawaban yang sama dari Nabi. Malaikat Jibril kemudian menuntun Nabi Muhammad dengan membaca lima ayat pertama dari Al-Alaq. Secara tidak langsung turunnya wahyu yang pertama kali ini sebenarnya menyuruh kita membaca, dengan membaca ilmu kita akan bertambah, wawasan kita akan luas. ⁴⁶

Sebenarnya Kita sudah lama telah menerapkan terapi membaca, tetapi sampai saat ini kita tidak menyadari bahwa itu adalah suatu alat atau bahan untuk mengurangi permasalahan yang kita hadapi di kala itu. Biblioterapi sering kita gunakan untuk pencarian jati diri melalui dunia yang ada dalam halaman-halaman buku yang baik. Kita merasa terlibat

⁴⁶ Shonhaji Sholeh Dkk, *Pengantar Studi Islam* (Surabaya: IAIN Ampel Press 2005), hal.

.

⁴⁵ Tim Lajnah Pentashihan Mushaf, *Al-Qur'an, Al-Qur'an dan terjemahannya*, hal.597.

dalam karakter tokoh utama yang ada di sana. Acapkali kita sering menutup sampul sembari tersenyum setelah mendapatkan inspirasi dan ide baru dari buku yang kita baca tersebut.

Bibliotherapy merupakan sebuah terapi atau penyembuhan bagi seseorang yang memiliki masalah yang bertujuan untuk mengarahkan lebih spesifik. Dari membaca seseorang dapat mencatat katarsis dalam diri seseorang itu sendiri, sehingga memiliki wawasan baru, serta dapat menjadi sumber emosional dan respon empati dari pembaca.⁴⁷

Maka dapat peneliti pahami, teknik ini bertujuan untuk mendampingi seseorang yang tengah mengalami emosional yang berkecamuk karena permasalahan yang dihadapi dengan menyediakan bahan-bahan bacaan dengan topik yang tepat. Kisah dalam buku akan membantu untuk menyelami hidupnya sehingga mampu memutuskan jalan keluar yang paling mungkin bisa diambil.

3. Tahapan Biblioterapi

Tahap-tahap dalam *bibliotherapy* adalah terapis menentukan buku yang akan di berikan kepada klien yang berupa buku psikologi dan konseling, aotubiografi, buku bacaan yang sesuai dengan masalah yang dihadapi klien itu sendiri. Adapun tahapan biblioterapi yaitu mengawali dengan motivasi, memberikan waktu yang cukup, memberikan masa inkubasi, kemudian tindak lanjut, sebaiknya tindak lanjut dilakukan

⁴⁷ Wayne A. Weigand, Donal G. Davis, JR, *Encyclopedia of Library History* (America Serikat: Taylor & Francis, 1994) hal.79

dengan metode diskusi, lalu evaluasi. Sebaiknya evaluasi dilakukan secara mandiri oleh klien. Hal ini memancing klien untuk memperoleh kesimpulan yang tuntas dan memahami arti pengalaman yang dialami.⁴⁸

4. Manfaat Biblioterapi

Menurut Novitawati dalam bukunya Kushariyadi "intervensi biblioterapi dapat dikelompokkan dalam empat tingkatan, yaitu intelektual, sosial, perilaku, dan emosional".

- a. Pada tingkat intelektual individu memperoleh pengetahuan tentang perilaku yang dapat memecahkan masalah, dan juga mendapatkan wawasan intelektual. Selanjutnya, individu dapat menyadari ada banyak pilihan dalam menangai masalah.
- b. Pada tingkat s<mark>osial, melalui membaca</mark> kisah atau cerita orang lain individu dapat mengasah kepekaan sosialnya.
- c. Pada tingkat perilaku, individu akan mendapatkan dan meningkatkan kepercayaan diri untuk membicarakan masalah-masalah yang sulit didiskusikan akibat perasaan takut, malu, dan bersalah. Lewat membaca, individu didorong untuk diskusi tanpa rasa malu akibat rahasia pribadinya terbongkar.
- d. Pada tingkat emosional, individu dapat terbawa perasaannya dan mengembangkan kesadaran menyangkut wawasan emosional.
 Teknik ini dapat menyediakan solusi - solusi terbaik dari rujukan masalah sejenis yang dialami klien dengan yang telah dialami orang

⁴⁸Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychoterapy* (Australia:Cengage Learning, 2004) hal. 355

lain sehingga merangsang kemauan yang kuat pada individu untuk memecahkan masalahnya.⁴⁹

C. Frustrasi

Pengertian Frustrasi 1.

Begitu banyak pendapat para ahli mengenai arti dan pemahaman tentang kata frustrasi. Sebelum menjelaskan pengertian frustrasi, perlu diketahui bahwa yang mula-mula mengemukakan pendapat betapa pentingnya frustrasi itu diselidiki ialah Sigmund Freud, yaitu seorang psikonalisis, beserta sarjana-sarjana modern lainnya. Menurut aliran ilmu jiwa modern dinyatakan bahwa di dalam diri manusia itu terdapat dorongan-dorongan batin yang dapat mempengaruhi tingkah laku dan kehidupan manusi<mark>a.⁵⁰ Bahkan par</mark>a psikolog (ahli ilmu jiwa) sendiri bersilang pendapat tentang arti frustrasi; ada yang menyebutnya pembatas eksternal yang menyebabkan seseorang tidak dapat mencapai tujuan, sementara ada pula yang menganggap frustrasi sebagai reaksi emosional internal yang disebabkan adanya suatu penghalang.

Secara etimologi (bahasa) frustrasi berasal dari bahasa Yunani, frustratio yang berarti perasaan kecewa atau jengkel akibat terhalang dalam mencapai tujuan. Dan dalam bahasa Inggris frustration yang berarti kekecewaan.⁵¹

⁴⁹Kushariyadi, Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatik (Jakarta: Salemba, 2011), hal. 51

Salemba, 2011), hal. 51

Salemba, 2011), hal. 51

Salemba, 2011), hal. 51

⁵¹ Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan..*, hal. 120.

Dalam kamus ilmiah populer lengkap, dijelaskan "frustrasi ialah kekecewaan berat lantaran kegagalan; patah semangat akibat kegagalan; rasa kecewa berat akibat ketidak sampaian tujuan".⁵²

Dalam bukunya Kartini Kartono dengan judul Patologi Sosial jilid II menjelaskan pengertian frustrasi yaitu suatu keadaan, dimana suatu keadaan tidak bisa terpenuhi, dan tujuan tidak bisa tercapai. 53

Seperti permasalah di atas bahwa frustrasi ada yang mengatakan sebagai pembatas eksternal dan ada juga yang berpendapat sebagai reaksi emosional internal. Hal tersebut telah diungkapkan oleh ahli psikologi bahwa frustrasi adalah kondisi eksternal yang membuat seseorang tidak memperoleh kesenangan yang diharapkan. Disamping itu, frustrasi juga ada yang mengartikan sebagai keadaan seseorang yang sedang kalut karena terlalu banyak masalah, tekanan atau yang lainnya sehingga tidak dapat menyelesaikannya. Dan ada juga ahli psikolog yang mengartikan frustrasi itu adalah keadaan batin seseorang, ketidak seimbangan dalam jiwa, suatu perasaan tidak puas karena hasrat atau dorongan yang tidak dapat terpenuhi.

Dari berbagai macam pendapat para ahli tentang frustrasi, namun kalau kita menelaah dari keseluran pendapat-pendapat itu intinya sama, yaitu suatu hasrat dalam batin yang tidak diberi kepuasan atau tidak dipenuhi karena suatu rintangan dan kita merasa kecewa karenanya. Atau dengan kata lain, keadaan batin seseorang, ketidak seimbangan dalam

⁵³ Kartini Kartono, *Patologi Sosial Jilid II*, (Jakarta: CV. Rajawali, 1983), hal. 295.

⁵² Tim Pustaka Agung Harapan, Kamus Ilmiah Populer Lengkap, (Surabaya: Pustaka Agung Harapan, TT), hal. 109

jiwa, suatu perasaan tidak puas karena hasrat/ dorongan yang tidak dapat terpenuhi.

2. Faktor – Faktor Penyebab Frustrasi

Seperti kenyataannya, apabila terjadi suatu masalah tentu pasti ada sebab yang menjadi latar belakang terjadi masalah itu. Begitu juga frustrasi, tidak timbul dengan sendirinya tanpa ada sebab yang mengawalinya. Zakiah Daradjat dalam bukunya kesehatan mental menjelaskan frustrasi itu disebabkan oleh tanggapan terhadap situasi.⁵⁴

Woodworth sebagaimana dikutip Ngalim Purwanto dalam bukunya Psikologi Pendidikan, mengemukakan bahwa rintangan-rintangan (penyebab) frustrasi itu dapat dibagi menjadi 4(empat) golongan besar:

5. Rintangan-rintangan (penyebab) yang timbul bukan dari manusia (selain manusia). Kecewaan yang mungkin dialami itu timbulnya bukan karena hubungan dengan manusia saja, tapi mungkin timbul dari adanya hubungan dengan hewan, tumbuhan, benda dan lain-lain yang berinteraksi dengan kita. Seperti contoh : Seorang kusir (sais) ingin cepat-cepat mengemudikan delmannya menuju ke station kereta api untuk mengambil penumpang yang turun dari kereta api yang sebentar lagi datang. Namun, tiba-tiba saja kudanya mogok tidak mau berjalan karena kelelahan dan lapar. Lama sang sais berusaha dan mencambuki kudanya dengan maksud kudanya kembali berjalan dan

⁵⁴ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983), hal. 25.

- lekas lari, namun hal itu sia-sia belaka kudanya tidak mau berjalan apalagi berlari. Sementara itu kereta api telah tiba di station dan tidak lama kemudian beragkat lagi. Dan sang sais tidak mendapatkan penumpang satu orang pun.
- 6. Rintangan-rintangan yang disebabkan orang lain sesama manusia. Frustrasi yang disebabkan oleh seseorang umumya lebih mengganggu atau lebih terasa dari pada yang disebabkan oleh sesuatu yang bukan manusia seperti permasalahan yang pertama. Hal itu mungkin karena manusia itu lebih mudah mengeluarkan pendapatnya, dan lebih dapat merasakan daripada hewan, tumbuhan atau benda yang tidak mempunyai pemikiran atau mungkin tidak bernyawa. Seperti contoh: Seorang pemain bola dengan asiknya membawa bola menuju ke daerah pertahan lawan yang sebentar lagi sampai ke daerah finalti, dengan dibarengi keinginan/ hasrat memasukan bola ke gawang lawan. Namun, tidak disangka tiba-tiba datang lawan yang tidak diketahui dari arah mana datangnya dan akhirnya berhasil merebut bola yang padahal tinggal beberapa langkah lagi bersarang di gawang lawan.
- 7. Pertentangan antara motif-motif positif yang terdapat dalam diri seseorang. Frustrasi juga akan timbul akibat dihadapkan kepada dua pilihan atau lebih yang keduanya bersifat positif dan akhirnya menimbulkan banyak pertimbangan. Frustrasi juga akan timbul akibat dihadapkan kepada dua pilihan atau lebih yang keduanya bersifat

positif dan akhirnya menimbulkan banyak pertimbangan. Seperti contoh: Seorang anak perempuan mempunyai keinginan untuk pergi ke acara concert salah satu band favoritnya. Tetapi malam itu juga ia berhasrat untuk menyenangakan ibunya yang ia sayangi, yang sebenarnya tidak menyukai kepergiannya ke acara concert itu. Jika kedua motif itu sangat kuat dan seimbang, sukarlah bagi si anak perempuan itu memilih mana yang akan dilaksanakan. Kedua motif itu sama baiknya. Apabila pergi ke acara concert berarti ia akan mengecewakan ibunya, kalau tidak, berarti tidak melihat group band favoritnya. Betulah pertimbangan yang akan dipikirkannya. Demikian pula di dalam diri ibunya terjadi suatu perasaan yang tidak enak karena sudah melarang anaknya. Sebagai seorang ibu yang baik ia harus menyenangkan anaknya, tapi disisi lain ia juga harus bertanggung jawab terhadap pendidikan anaknya, menganggap membiarkan anaknya pergi ke acara itu tidak baik bagi anaknya. Pertentangan antara keinginan untuk menyenangkan ibunya kalau si anak dan menyenangkan anaknya kalau si ibu akan menimbulkan pemikiran dan akhirnya akan menimbulkan frustrasi dalam diri si anak dan si ibu.

8. Pertentangan antara motif positif dan motif negatif yang terdapat dalam diri orang itu. Motif-motif negatif biasanya menimbulkan pertentangan dalam diri seseorang untuk mencapai suatu tujuan (motif positif), diantara motif negatif. Sebagai contoh: pada suatu malam,

sebut saja si Amir ingin sekali menonton pergelaran wayang golek di suatu hajatan yang tidak jauh dari rumahnya. Tetapi karena malam itu bukan malam minggu jadi harus belajar sebagaimana biasanya. Akan tetapi keinginan untuk menonton itu tetap kuat. Mau minta ijin kepada ayahnya tidak berani (takut), karena sudah tentu ayahnya tidak mengijinkan. Kalau pergi secara sembunyi-sembunyi takut ketahuan. Akhirnya dengan hati gelisah ia tetap belajar di rumahnya. ⁵⁵

Dengan demikian, penyebab frustrasi itu timbul bukan hanya dari dalam dirinya saja (internal), tetapi bisa juga timbul dari luar dirinya (eksternal) yang berinteraksi dengan dirinya. Sumber yang berasal dari dalam termasuk kekurangan dirinya sendiri, seperti kurangnya rasa percaya diri atau ketakutan pada situasi sosial yang menghalangi pencapaian tujuan. Konflik juga dapat menjadi sumber internal dari frustrasi saat seseorang mempunyai tujuan yang saling berinterferensi satu sama lain. Sedangkan penyebab eksternalnya mencakup kondisi-kondisi di luar dirinya, seperti jalan macet, tidak punya uang, cinta ditolak, atau tidak kunjung mendapatkan jodoh, dll.

Dalam penelitian ini, objek penelitian mengalami frustrasi yang berasal dari luar dirinya(faktor eksternal), yaitu dikarenakan oleh rintangan-rintangan yang disebabkan orang lain sesama manusia. Objek penelitian mengalami frustrasi akibat putus cinta yang dimana keinginannya untuk menjadikan kekasihnya sebagai isteri tidak tercapai.

_

⁵⁵ Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan..*,hal. 121-122.

3. Ciri – Ciri Frustrasi

Menurut Supartono Widyosiswoyo dalam bukunya Ilmu Budaya Dasar, menyatakan kegelisahan berkaitan juga dengan masalah frustrasi, yang artinya dapat disebutkan bahwa seseorang akan mengalami frustrasi apabila apa yang diinginkannya tidak tercapai. Adapun ciri-ciri frustrasi antara lain:

- Jasmaninya sering merasakan pusing-pusing, sesak nafas, dan sering nyeri pada lambung, dll.
- b. Jiwanya sering menunjukkan rasa cemas, sering diam membisu, ketakutan, patah hati, apatis, cemburu, dan mudah marah, dll. 56

Dari ciri-ciri diatas, beberapa peneliti menjabarkan ciri-ciri frustrasi dengan lebih rinci yakni:

- a. Nampak adanya perubahan dari kebiasaan cara hidupnya.
- b. Kelelahan, cemas, dan tumbuh rasa bersalah dalam hidupnya.
- c. Orang yang mengalami frustrasi merasa kehilangan gairah hidup.
- d. Sering diam dan membisu.
- e. Terkadang menangis.
- f. Tidak bersemangat mengadakan kontak sosial dalam hidupnya.
- g. Malas makan.

⁵⁶ Supartono Widyosiswoyo, *Ilmu Budaya Dasar..*, hal. 141-142.

- h. Sering murung
- i. Mudah marah.
- j. Sering menangis.
- k. Perubahan ritme tidur.
- 1. Bertindak sewenang-wenang.

Mengetahui ciri-ciri frustrasi diatas maka peneliti dapat menyebut klien telah mengalami frustrasi. Yang dimana klien merasa sangat kecewa akibat keinginannya yang tidak tercapai. Dalam penelitian ini, objek penelitian mengalami frustrasi dengan ciri-ciri yaitu klien tidak mempunyai semangat lagi, ia lebih sering berdiam diri; berhenti memotret dan mengedit foto; saat bersama dengan teman-temanya ia sering kali tiba-tiba diam membisu saat bercanda; sering murung; malas makan; mudah marah; sering mengeluhkan pusing pada kepalanya; dan juga terlihat cemas serta tidak jarang juga menyalahkan dirinya seperti menganggap bahwa dirinya bodoh karena tidak meminang sejak awal agar tidak terlalu kecewa; bahkan sering menangis.

4. Jenis-Jenis Frustrasi

Rozenvig dalam bukunya Mustofa Fahmi yang berjudul kesehatan jiwa dalam keluarga, sekolah, dan masyarakat membagi frustrasi menjadi beberapa macam yakni:

a. Frustrasi Luar

1) Kebutuhan Luar

Menyangkut kekurangan pada kebutuhan luar. Contohnya: kemiskinan yang diderita oleh sementara orang, sudah barang tentu dalam keadaan seperti itu kemiskinan menjadi sebab dari tidak terpenuhinya berbagai kebutuhan.

2) Kehilangan Luar

Menyangkut kehilangan sesuatu hal yang sifatnya luar yang tadinya dimiliki, baik kehilangan tersebut kehilangan rumah, pekerjaan, teman, kekasih ataupun yang lainnya baik karena mati atau pun berpisah. Karena kehilangan secara tiba-tiba dapat menyebabkan seseorang mengalami frustrasi.

3) Hambatan Luar

Disamping kedua macam frustrasi luar diatas, ada pula hambatan-hambatan yang menghalangi individu dari pencapaian tujuan yang diusahakannya untuk dapat terlaksana misalnya pintu terkunci, jalan tertutup, jarak yang jauh atau pun akibat dihalangi oleh orang lain dalam pencapaian tujuan.

b. Frustrasi Dalam

Kebutuhan Dalam

Hal-hal yang berhubungan dengan cacat atau kelainan yang dibawa sejak lahir. Misalnya tidak dapat mendengar, lemah ingatan, tidak bisa melihat, dll. Semua kenyataan itu merupakan faktor frustrasi yang mempengaruhi pada derajat pemuasan

kebutuhan orang yang menderitanya, tapi lain halnya dengan orang-orang biasa.

Kehilangan Dalam

Termasuk dalam hal itu kehilangan tiba-tiba pada penglihatan, pendengaran, atau salah satu anggota badannya yang tadinya dimilikinya. Misalnya kehilangan jari tangan pada seorang pemain piano terkenal, menyebabkan sangat cemas, hal itu jauh lebih berat daripada apa yang dirasakan oleh seseorang yang sejak lahir memang telah tidak ada jarinya.

Hambatan Dalam

Misalnya keinginan untuk menghadiri dua buah pertemuan pada satu waktu, yang berarti jika ia hadir pada pertemuan yang satu, menyebabkan tidak dapat menghadiri yang lain, macam hambatan seperti itu kadang-kadang dinamakan juga dengan konflik.⁵⁷

Dalam penelitian ini, klien mengalami jenis frustrasi luar yang dimana mencakup pada kehilangan luar dan hambatan luar. Kehilangan luar, klien mengalami kehilangan yaitu kehilangan kekasihnya yang sangat ia sayang secara tiba-tiba, sehingga ia mengalami frustrasi. Klien juga mengalami hambatan dalam mencapai tujuannya untuk menjadikan kekasihnya sebagai istri. Ia mengalami hambatan luar yakni ia terhalang

⁵⁷ Musthofa Fahmi, Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat Jilid II.., hal. 14-17.

oleh tidak adanya restu orang tua dari kekasihnya sehingga ia mengalami kekecewaan yang sangat dalam sehingga klien mengalami frustrasi.

5. Bentuk-Bentuk Frustrasi

Dalam kamus lengkap psikologi, bentuk-bentuk dari frustrasi yaitu:

a. Frustration

Suatu keadaan ketegangan yang tidak menyenangkan ditandai dengan kecemasan disebabkan oleh rintangan dan hambatan dalam pencapaian keinginan.

b. Frustation Aggresion hypothesis

Asumsi ini menyatakan bahwa frustrasi selalu mengarah pada suatu jenis tingkah laku agresi, baik secara implisit maupun eksplisit.

c. Frustation response

Suatu sikap kepribadian faktorial yang memperlihatkan ujung kutub positifnya berupa kemarahan dan depresi.

d. Frustation tolerence

Kemampuan untuk menderita karena gagal dan dihalanghalangi, namun mengalami kerusakan psikologis yang tidak semestinya.⁵⁸

Objek penelitian mengalami frustrasi pada bentuk yang pertama yaitu *frustation* dimana klien mengalami suatu keadaan ketegangan yang

⁵⁸ Chaplin, J. P, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Rajawali Perpustakaan, 1992), hal. 200-201.

tidak menyenangkan ditandai dengan kecemasan disebabkan oleh rintangan dan hambatan dalam pencapaian keinginan.

D. Frustrasi Sebagai Masalah Bimbingan Konseling Islam

Hidup di dunia sangat berwarna, penuh dengan ujian dan cobaan. Allah suatu saat pasti menguji salah satu umatnya. Dalam kehidupan di dunia ini manusia senantiasa dihadapkan pada tantangan-tantangan yang sangat kompleks. Dari sini timbul berbagai masalah yang membutuhkan penyelesaian, sedangkan permasalahan yang dihadapi terkadang dirasa sangat berat sehingga banyak yang menemui kesulitan untuk menyelesaikannya dan juga untuk mendapatkan jalan keluar terkadang individu membutuhkan bantuan dari individu yang lain.

Hal tersebut dialami oleh klien, masalah yang dihadapi ternyata dirasa sangat membebaninya sehingga mengakibatkan kekecewaan berat yang berujung frustrasi. Frustrasi merupakan masalah yang harus ditangani karena frustrasi akan berdampak buruk pada kesehatan fisik dan juga psikis individu yang mengalaminya serta dapat mengakibatkan buruk pula pada lingkungannya. Untuk itu dibutuhkan Bimbingan dan Konseling Islam dengan tekniknya, salah satunya yaitu dengan teknik biblioterapi agar frustrasi dapat terminimalisir dan tidak sampai mengakibatkan hal-hal yang tidak diinginkan terjadi, lebih lagi frustrasi dapat teratasi dengan baik.

48

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dalam penelitian ini, peneliti beracuan pada penelitian terdahulu yang

dijadikan relevansi. Adapun hasil penelitian terdahulu yang dijadikan

relevansi antara lain:

1. BIMBINGAN PENYULUHAN AGAMA DENGAN TERAPI REALITAS

DALAM MENGATASI FRUSTRASI (studi Kasus Seorang Gadis yang

Mengalami Frustrasi akibat Ditinggal Mati Ibunya di Desa Sedengan Mijen

Krian Sidoarjo)

Oleh

: Aini Nadifah

Tahun

: 2001

Prodi

: Bimbingan Penyuluhan Islam Dakwah IAIN Sunan Ampel

Surabaya

Kata Kunci

: BPA, Terapi Realitas, Frustrasi

Persamaan

Penelitian tersebut, membahas mengenai frustrasi seorang gadis

yang ditinggal mati oleh ibunya. Dalam penelitian itu digunakan Terapi

Realitas untuk menangani masalah sang gadis. Persamaannya yaitu

masalah yang diangkat yakni frustrasi.

Perbedaan

Yang membedakan yaitu objeknya, dalam penelitian itu objeknya

adalah seorang gadis yang frustrasi akibat ditinggal mati oleh ibunya

sedangkan yang akan saya teliti adalah seorang pemuda yang frustrasi

karena putus cinta. Selain itu perbedaannya juga terletak pada terapi yang

digunakan, penelitian itu menggunakan Terapi Realitas sedangkan dalam penelitian yang akan saya lakukan, menggunakan Teknik Biblioterapi.

2. BIMBINGAN KONSELING AGAMA DENGAN TERAPI REALITAS

DALAM MENGATASI FRUSTRASI SEORANG ISTRI KARENA

DITINGGAL SUAMINYA MENIKAH LAGI DI KELURAHAN

SUDOTOPO KECAMATAN SEMAMPIR SURABAYA

Oleh : Farida

Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Kata kunci : Terapi Realitas, Frustrasi

Persamaan :

Adapun persamaan dalam penelitian yang peneliti lakukan yaitu masalah yang diangkat yakni frustrasi.

Perbedaan :

Sedangkan membedakan adalah pada objek penelitian, dalam penelitian tersebut objek yang dijadikan penelitian yakni istri karena ditinggal suaminya menikah lagi sedangkan objek yang akan saya teliti yaitu seorang pemuda yang frustrasi karena putus cinta. Kemudian yang membedakan lagi yaitu terapi yang digunakan, peneliti terdahulu menggunakan terapi Realitas sedangkan penelitian yang akan saya lakukan menggunakan Teknik Biblioterapi.

3. BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK BIBLIOTERAPI DALAM MENGATASI DEKADENSI KE-IMANAN SEORANG MAHASISWA DI SURABAYA: STUDI KASUS;

50

SEORANG SISWA YANG MENYELESAIKAN MASALAH DENGAN

MINUMAN KERAS

Oleh : Ahmad Zainuri

Tahun : 2013

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Kata kunci : Bimbingan Konseling Islam, Biblioterapi

dengan Teknik yang digunakan yakni biblioterapi.

Persamaan:

Penelitian tersebut membahas mengenai bimbingan konseling Islam dengan Teknik Biblioterapi dalam menangani dekadensi ke-imanan seorang mahasiswa. Persamaannya yaitu Bimbingan konseling Islam

Perbedaan

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian kali ini yakni objek yang dikaji. Dalam penelitian tersebut teknik tersebut digunakan dalam mengatasi masalah dekadensi keimanan pada seorang mahasiswa yang menyelesaikan masalah dengan minuman keras namun dalam penelitian kali ini teknik tersebut digunakan dalam menangani frustrasi seorang pemuda yang putus cinta.

4. PENGARUH BIBLIOTERAPI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN ANAK USIA SEKOLAH YANG MENJALANI HOSPITALISASI DI RUMAH SAKIT ISLAM JAKARTA

Oleh : Anita Apriliawati

Tahun : 2011

Prodi : Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

Kata kunci : Biblioterapi, Hospitalisasi, Tingkat kecemasan

Persamaan :

Persamaannya yaitu teknik yang digunakan yakni biblioterapi.

Perbedaan :

Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian kali ini yakni pada objeknya yang dimana penelitian tersebut mengurai pengaruh teknik tersebut terhadap tingkat kecemasan anak usia sekolah sedangkan dalam penelitian kali ini teknik digunakan dalam menangani frustrasi seorang pemuda karena putus cinta.

5. BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DALAM MENANGANI RASA FRUSTRASI SEORANG PENDERITA GAGAL GINJAL DI KELURAHAN KARANG PILANG SURABAYA

Oleh : Bagus Firmansyah

Tahun : 2013

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Kata kunci : Bimbingan dan Konseling, Frustrasi

Persamaan :

Persamaannya yaitu pada masalah yang diangkat yakni Frustrasi.

Perbedaan :

perbedaan dari penelitian tersebut dengan penelitian kali ini yakni objek yang diteliti, selain itu dalam penelitian tersebut untuk menangani frustrasi seorang penderita gagal ginjal di Kelurahan Karang Pilang Surabaya peneliti menerapkan teknik meditasi sedangkan dalam penelitian kali ini peneliti menggunakan teknik biblioterapi dalam menangani frustrasi seorang pemuda karena putus cinta.

6. BIMBINGAN DAN PENYULUHAN AGAMA DENGAN TERAPI REALITAS DALAM MENGATASI FRUSTRASI: STUDI KASUS REMAJA YANG GAGAL BERTUNANGAN DI DESA GUMENG KEC.

BUNGAH KAB. GRESIK

Oleh : Nazilatur Rohmah

Tahun : 1999

Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Kata kunci : Terapi Realitas, Frustrasi

Persamaan :

Persamaannya yaitu sama-sama mengangkat masalah frustrasi

Perbedaan :

Perbedaannya yaitu dalam penelitian tersebut menggunakan terapi realitas sehingga berbeda dengan penelitian kali ini yang menggunakan teknik biblioterapi.