BAB II

TINJAUAN PUSTAKAN

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan Konseling Islam

a) Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Secara etimologis kata bimbingan merupakan terjemahan dari bahasa Inggris yaitu *guidance* berasal dari kata kerja "*to guide"* yang artinya menunjukkan, membimbing atau menuntut orang lain ke jalan yang benar.[28]

Istilah *guidance* juga di terjemahkan dengan arti bantuan atau tuntunan. Ada juga yang menerjemahkan kata *guidance* dengan arti pertolongan,[29]Bimbingan bisa berarti bantuan yang diberikan oleh pembimbing kepada individu agar individu yang dibimbing mencapai kemandirian dengan mempergunakan berbagai bahan, melalui interaksi dan pemberian nasehat serta gagasan dalam suasana asuhan dan berdasarkan norma-norma yang berlaku.[30]

Bimbingan juga bisa merupakan bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam

[28]H. M. Arifin. *Pokok-Pokok Pikiran tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama* (Jakarta: Bulan Bintang. 1979) hal 18

[29]Tohirin.*Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada,2007)hal 15-16

[30]*Ibid.* hal 20

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

mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya, agar dapat mencapai kesejahteraan hidup.[31]

Sedangkan kata Konseling *counseling* berasal dari kata *counsel* yang diambil dari bahasa latin yaitu *counsilium* yang artinya bersama atau berbicara bersama. Pengertian berbicara bersama-sama dalam hal ini adalah pembicaraan konselor dengan seorang atau beberapa klien[32]

Konseling juga berarti relasi atau hubungan timbal balik antara dua orang individu (konselor dengan klien) dimana konselor berusaha membantu klien untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungannya dengan masalah-masalah yang dihadapinya pada saat ini dan yang akan datang.[33]

Jadi, Bimbingan dan Konseling merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada klien yang mana terdapat hubungan timbal balik antara keduanya, agar klien dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya secara optimal. Sehingga klien dapat menemukan serta memahami masalahnya dan mampu memecahkan masalah yang di hadapinya.

Sedangkan yang dimaksud dengan Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan

[31]Bimo Walgito. *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Quantum Teaching, 2005) hal 8-9
[32]Latipun.*Psikologi Konseling* (Malang: UMM Press, 2003) hal 4
[33]Tohirin.*Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007) hal.23

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

potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-quran dan hadis Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-quran dan hadis.[34]

Bimbingan Konseling Islam juga bisa berarti sebagai proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaan senantiasa selaras dengan ketentuan-ketentuan dan petunjuk dari Allah SWT. Sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.[35]

Jadi, dapat disimpulkan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan dari konselor kepada klien agar klien mampu mengembangkan potensi yang dimiliknya secara optimal serta dapat menyadari eksistensinya sebagai makhluk Allah SWT dan dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-quran dan hadis.

b) Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Dalam Islam, sosok individu yang ingin dicapai seperti disebutkan dalam tujuan bimbingan dan konseling identik dengan individu yang *"kaffah"* atau *"insan kamil".*Individu yang *kaffah*

[34]Samsul Munir Amin. *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2010), hal. 23

[35]Ainur Rahim Faqih. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Jogjakarta: UII press 2001),hal 4

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

atau *insan kamil* merupakan sosok individu atau pribadi yang sehat baik rohani (mental atau psikis) dan jasmaninya (fisik).

Sehingga tujuan bimbingan konseling dalam Islam adalah sebagai berikut:

1. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, kebersihan jiwa dan mental.
2. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikann dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri dan juga lingkungan.
3. Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong dan juga rasa kasih sayang.
4. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang keinginan untuk berbuat taat kepadaNya, ketulusan mematuhi segala perintahNya, serta ketabahan menerima ujianNya.
5. Untuk menghasilkan potensi Ilahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugas-tugasnya sebagai khlaifah dengan baik dan benar, dapat dengan baik menanggulangi berbagai persoalan hidup, dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan[36]

[36]Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010) hal. 43

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

c) Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

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

1. 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.
2. Fungsi kuratif dan koretif yaitu membantu individu memecahkan masalah yang dihadapi atau dialami.
3. Fungsi preserfativ yaitu membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik dan kebaikan itu bertahan lama.
4. Fungsi Development atau pengembangan, yaitu membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik atau menjaga lebih baik sehingga tidak memungkinkan menjadi sebab munculnya masalah baginya.[37]

d) Prinsip Bimbingan dan Konseling Islam

Yang dimaksud prinsip disini adalah hal-hal yan menjadi pegangan di dalam proses Bimbingan Konseling Islam. Prinsip-prinsip itu ialah:

[37] Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam,* (Yogyakarta: UII PRESS, 2004), hal. 37

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

1. Bahwa nasehat menasehati dalam amar ma'ruf nahi munkar adalah satu pilar agama yang merupakan pekerjaan mulia.
2. Pekerjaan konseling islam harus dilakukan sebagai pekerjaan ibadah yang dikerjakan semata-mata hanya untuk mengharap ridho Allah.
3. Tujuan konseling islam adalah mendorong konseli agar selalu berjalan di jalan Allah dan menjauhi segala larangnnya.
4. Meminta dan memberi bantuan dalm hal kebaikan hukumnya wajib bagi setiap orang yang membutuhkannya.
5. Proses bimbingan konseling islam harus serjalan dengan syariat islam.
6. Pada dasarnya manusia memiliki kebebasan untuk memilih dan memutuskan perbuatan baik yang dipilihnya.[38]

e) Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam

1. Konselor

Konselor merupakan orang bersedia dengan sepenuh hati membantu klien dalam menyelesaikan masalahnya berdasarkan pada keterampilan dan pengetahuan yang dimilikinya.[39]

Adapun syarat yang harus dimiliki oleh konselor adalah sebagai berikut:

[38] Aswadi. I*yadah dan Ta'ziyah, Prespektif BimbinganKonseling Iislam*, (Surabaya: dakwah digital press, 2009), hal. 32

[39] Latipun, *Psikologi konseing*, (Malang: UMM PRESS, 2008), hal. 55

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

a. Beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT
b. Sifat kepribadian yang baik, jujur, bertanggung jawab, sabar, kreatif, dan ramah.
c. Mempunyai kemmapuan, keterampilan dan keahlian (profesional) serta berwawasan luas dalam bidang konseling.[40]

2. Konseli

Individu yang diberi bantuan oleh seorang konselor atas permintaan sendiri atau atas permintaan orang lain dinamakan klien.[41]

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

a. Terbuka

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

b. Sikap Percaya

Agar konseling berlangsung secara efektif, maka konseli harus percaya bahwa konselor benar-benar bersedia

[40] Syamsu Yusuf, juntika nurhisan, *landasan bimbingan dan konseling,* (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 80

[41] Sofyan S willis, *konseling individual teori dan praktek,* (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 111

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

menolongnya, percaya bahwa konselor tidak akan membocorkan rahasianya kepada siapa-pun.

c. 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.

d. Bertanggung Jawab

Tanggung jawab konseli untuk mengatasi masalahnya sendiri sangat penting bagi kesuksesan proses konseling.[42]

3. Masalah

Aswadi menyatakan bahwa masalah adalah identik dengan suatu kesulitan yang dihadapi oleh individu, yaitu sesuatu yang menghambat, merintangi jalan yang menuju tujuan atau sesuatu.[43] Adapun masalah-masalah yang ada dalam bimbingan konseling yaitu:

a) Masalah perkawinan
b) Problem karena ketegangan jiwa atau syaraf
c) Problem tingkah laku sosial
d) Problem karena masalah alkoholisme

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

[43] Aswadi, *Iyadah dan Takziyah Prespektif Bimbingan dan Konseling Islam*, h, 28.

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

e) Dirasakan problem tapi tidak dinyatakan dengan jelas secara khusus memerlukan bantuan.

f) Asas-asas Bimbingan Konseling Islam

1. Asas kebahagiaan dunia dan akhirat

Bimbingan dan konseling islam tujuan akhirnya adalah membantu klien untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Kebahagiaan hidup duniawi, bagi seorang muslim, hanya merupakan kebahagiaan yang sifatnya sementara, kebahagiaan akhiratlah yang menjadi tujuan utama, sebab kebahagiaan akhirat merupakan kebahagiaan abadi, yang amat banyak.[44]

Kebahagiaan akhirat akan tercapai, bagi semua manusia jika didalam kehidupannya orang tersebut selalu mengingat "Allah". Oleh karena itulah, Islam mengajarkan hidup dalam keseimbangan, keselarasan dan keserasian antara kehidupan dunia dan kehidupan akhirat.[45]

2. Asas Fitrah

Manusia menurut Islam dilahirkan dalam atau dengan membawa fitrah yaitu berbagai kemampuan potensial berfariasi dan kecenderungan sebagai muslim atau beragama Islam, Bimbingan Konseling membantu

[44]Aswadi, *Iyadah dan Takziyah Prespektif Bimbingan dan Konseling Islam*, h, 28.
[45] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, h, 22-23.

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

klien, konseling untuk mengenal dan memahami fitrahnya itu, atau mengenal kembali fitrahnya tersebut yang pernah "tersesat" menghayatinya sehingga dengan demikian akan mampu mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.[46]

3. Asas Lillahi ta'ala

Bimbingan dan Konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah. Konsekuensi dari asas ini berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan tanpa pamrih, sementara yang dibimbing meminta bimbingan konseling dengan ikhlas, karena semua pihak merasa bahwa semua yang dilakukan adalah karena untuk pengabdian karena Allah semata, sesuai dengan fungsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah yang mengabdi kepadaNya.[47]

4. Asas bimbingan seumur hidup

Manusia hidup tidak ada yang sempurna dan selalu bahagia, dalam asas ini sendiri berasaskan pendidikan seumur hidup, karena belajar menurut Islam wajib dilakukan oleh semua orang Islam, tanpa memandang usia.

5. Asas kesatuan jasmaniah-rohaniah

[46] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam,* h, 23.
[47] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam,* h, 24-25.

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

Manusia itu dalam hidupnya di dunia merupakan satu kesatuan jasmani-rohani. Bimbingan dan konseling Islami memperlakukan kliennya sebagai makhluk jasmaniah-rohaniah, tidak memandangnya sebagai makhluk biologis semata atau makhluk rohaniah semata.

6. Asas keseimbangan rohaniah

Rohani manusia mempunyai daya kemampuan pikir, merasakan atau menghayati dan kehendak atau hawa nafsu. Bimbingan dan Konseling Islami menyadaribahwa keadaan kodrat manusia tersebut, dan dengan berpijak pada firman-firman Tuhan serta hadits nabi dapat membantu klien atau yang di bimbing memperoleh keseimbangan diri dari segi mental rohani tersebut.[48]

Orang yang dibimbing diajak untuk mengetahui segala sesuatu yang perlu diketahuinya, kemudian dipikirkannya seningga memperoleh keyakinan, tidak menerima begitu saja, tetapi juga tidak menolak begitu saja. Kemudian berdasarkan pemikiran dan analisis yang jernih diperoleh keyakinan tersebut.

7. Asas kemajuan dan Individu

[48] Aswadi, *Iyadah dan Takziyah Prespektif Bimbingan dan Konseling Islam*.,

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

Bimbingan dan Konseling Islam berlangsung pada citra manusia, Islam memandang individu merupakan suatu wujud (eksistensial) tersendiri individu mempunyai hak, mempunyai perbedaan antara satu dengan lainnya, serta mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuan fundamental dan potensial rohaniahnya.[49]

8. Asas sosialitas manusia

Manusia merupakan makhluk sosial, hal ini diakui dan diperhatikan dalam bimbingan dan konseling islam. Pergaulan, cinta, kasih, rasa aman, rasa memiliki dan dimiliki dan lain-lain. Semua itu merupakan aspek-aspek yang diperhatikan dalam bimbingan dan konseling

9. Asas kekholifaan manusia

Manusia menurut Islam, diberi kedudukan yang tinggi sekaligus tanggung jawab yang besar sebagai pengelola alam semesta ini sebaik mungkin.

10. Asas keselarasan dan keadilan

Islam menghendaki keharmonisan, kesetaraan, keseimbangan keserasian dalam berbagai segi. Dengan kata lain Islam menghendaki manusia berlaku

[49]Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Kosneling Islam*(Yogyakarta: UII Press. 2001) hal 21-25

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

"adil"terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain, "hak" alam semesta (hewan, tumbuhan), dan juga hak Tuhan.[50]

11. Asas pembinaan akhlakul karimah

    Menurut pandangan Islam, manusia memiliki sifat-sifat yang baik, sekaligus memilki sifat-sifat yang lemah. Sifat-sifat yang baik merupakan sifat-sifat yang dikembangkan oleh bimbingan dan konseling Islami. Bimbingan dan Konseling Islami membantu klien atau yang di bimbing memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang baik tersebut.sejalan dengan tugas dan fungsi Rasulullah diutusoleh Allah SWT.

12. Asas kasih sayang

    Setiap manusia memerlukan kasih sayang dan rasa sayang dari orang lain. Rasa sayang itu dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal. Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan dengan berlandaskan kasih sayang, sebab hanya dengan kasih sayanglah Bimbingan dan Konseling akan berhasil.

13. Asas saling menghargai dan menghormati

    Dalam bimbingan dan konseling islami kedudukan pembimbing atau konselor denganorang yang dibimbing

[50] Aswadi, *Iyadah dan Takziyah Prespektif Bimbingan dan Konseling Islam*, h, 30.

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

atau klien pada dasarnya sama atau sederajat, perbedaannya adalah terletak pada fungsinya saja. Yakni pihak yang satu memberikan bantuan dan yang lain menerima bantuan. Hubungan yang terjalin antara pihak pembimbing dengan yang dibimbing merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masingsebagai makhluk Allah.

Pembimbing dipandang diberi kehormatan yang dibimbing, karena dirinya dianggap mampu memberikan bantuan atau dihargai boleh pembimbing dengan cara yang bersangkutan bersedia membantu atau membimbingnya.

14. Asas musyawarah

Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah, artinya antara konselor dengan yang dibimbing atau klien terjadi dialog yang baik. Satu sama lain tidak saling menditekan, tidak ada perasaan dan keinginan tertekan.

15. Asas keahlian

Bimbingan dan Konseling Islami dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan keahlian dibidang tersebut, baik keahlian dalam metodologi dan teknik-teknik bimbingan dan konseling,

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

maupun dalam bidang yang terjadi permasalahan (obyek garapan/materi bimbingan konsleing)[51]

g) Langkah-langkah Bimbingan Konseling Islam

Adapun langkah-langkah dalam bimbingan dan konseling Islam, diantaranya adalah:[52]

1) Identifikasi Kasus

Langkah ini dimaksudkan untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak. Dalam langkah ini pembimbing mencatat kasus-kasus yang perlu mendapat bimbingan dan memilih kasus mana yang akan mendapatkan bantuan terlebih dahulu.

2) Diagnosa

Diagnosa adalah langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi kasus beserta latarbelakangnya. Dalam langkah ini kegiatan yang dilakukan ialah mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus dengan menggunakan berbagai tehnik pengumpulan data, kemudian ditetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya.

3) Prognosa

Langkah prognosa ini adalah untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk

[51]Aswadi.*Iyadah dan Ta'ziyah perspektif bimbingan konseling islam.* (Surabaya: Dakwah Digital Press 2009)hal 30-31

[52] Djumhur dan Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah,* (Bandung CV. Ilmu, 1975), h, 104-106.

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

membimbing kasus ditetapkan berdasarkan kesempulan dalam langkah diagnosa.

4) Terapi

Langkah terapi yaitu langkah pelaksanaan bantuan atau bimbingan. Langkah ini merupakan pelaksanaan yang ditetapkan dalam prognosa.

5) Evaluasi dan *Follow Up*

Langkah ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sampai sejauh manakah langkah terapi yang telah dilakukan telah mencapai hasilnya. Dalam langkah *follow up* atau tindak lanjut, dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.

2. Terapi Rasional Emotif

a) Pengertian Rasional Emotif Terapi

Menurut pandangan Ellis (dikutip dari latipun, 2001), rasional emotif merupakan teori yang komprehensif karena menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan individu secara keseluruhan yang mencakup aspek emosi, kognisi, dan perilaku.[53]

Gunarsa, mengungkapkan bahwa Rasional Emotif adalah berusaha memperbaiki melalui pola berfikir, dan menghilangkan pola berfikir yang irasional. Terapi dilihatnya sebagai usaha untuk

[53]Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011)hal 176

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

mendidik kembali. Jadi terapi bertindak sebagai mendidik dengan antara lain memberikan tugas yang harus dilakukan pasien serta mengajrkan strategi tertentu untuk memperkuat proses berfikirnya.[54]

Sedangkan menurut Dewa ketut sukardi, mengatakan Terapi Rasional Emotif adalah "untuk mengatasi pikiran yang tidak logis tentang diri sendiri dan lingkungannya, konselor berusaha agar klien makin menyadaripikiran dan kata-katanya sendiri mengadakan pendekatan yang tegas melatih klien untuk bisa berfikir dan berbuat yang lebih realitis dan rasional.[55]

Dari pengertian Terapi Rasional Emotif diatas, maka penulis menyimpulkan bahwa Terapi Rasional Emotif merupakan Terapi yang berusaha menghilangkan cara berfikir klien yang irasional ke rasional.

b) Peran dan Fungsi Konselor

Dalam terapi rasional-emotif, konselor harus meminimalkan hubungan yang intens terhadap klien tetapi tetap dapat menunjukkan penerimaan yang positif. Tugas utama seorang terapis adalah mengajari klien cara memahami dan mengubah diri sehingga konselor harus bertindak aktif. Mengubah keyakinan yang telah mengakar dalam diri klien bukanlah sesuatu yang mudah. Untuk itu, seorang konselor harus mendengarkan pernyataan klien

[54] Singgih D Gunarsa. *Konseling dan Psikoterapi* (jakarta: Gunung mulia, 2000) hal.236

[55] Dewa Ketut sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (jakarta: PT. Rineka Cipta, 2008) hal.99

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

dengan sundduh-sungguh dan menunjukkan empatinya. Konselor perlu memahami keadaan klien sehingga memungkinkan untuk mengubah cara berpikir klien yang tidak rasional. Terapi rasional emotif adalah sebuah proses edukatif karena salah satu tugas konselor adalah mengajarkan dan membenarkan perilaku klien melalui pengubahan cara berpikir (kognisi)nya. Konselor bertindak sebagai pendidik yang antara lain memberi tugas pada klien serta mengajarkan strategi untuk memperkuat proses berpikirnya.[56]

c) Teknik-teknik Terapi Rasional Emotif

Willis (2009) menyebutkan beberapa teknik rasional emotif antara lain:

1. Sosiodrama, yaitu sandiwara singkat yang menjelaskan masalah-masalah di kehidupan sosial
2. Pencontohan
3. Teknik *reinforcement*
4. *Relaxation*
5. *Self control,* yaitu klien diajarkan cara-cara mengendalikan diri dan menahan emosi
6. Diskusi
7. Simulasi, yaitu melalui bermain peran antara konselor dengan klien
8. Bibliografi, yaitu dengan memberikan bahan bacaan tentang orang-orang yang mengalami masalah yang hampir sama dengan klien

[56]Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*.., hal 179-180

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

dan akhirnya dapat mengatasi masalahnya. Atau dengan bacaan yang dapat meningkatkan cara berfikir klien agar lebih rasional.

d) Tujuan Terapi Rasional Emotif

RET bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti: benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah, sebagai akibat berpikir yang irrasional, dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan keprcayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri.[57]

e) Ciri-ciri Terapi Rasional Emotif

Ciri-ciri terapi rasional emotif dapat diuraikan sebagai berikut

1. Dalam menelusuri masalah klien yang di bantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasanya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang di hadapi klien artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai

[57]Sofyan S. Willis. *Konseling Individual Teori dan Praktek.*(Bandung: Alfabeta.2004) hal. 76

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

dengan keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya.

2. Dalam proses hubungan konseling harus tetap di ciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting dimi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien.
3. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional, menjadi rasional.
4. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.
5. Diagnosis (rumusan masalah) yang dilakukan dalam konseling rasional emotif bertuujuan untuk membuka ketidak logisan cara berfikir klien. Dengan melihat permsalahan yang di hadapi klien dan faktor penyebabnya, yakni menyangkut cara pikir klien yang tidak rasionaldalam menghadapi masalah, yang pada intinya menunjukkan bahwa cara berfikir yang tidak logis itu sebenarnya menjadi penyebab gangguan emosionalnya.[58]

3. Kecemasan

a) Pengertian Kecemasan

[58]Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*,.. hal. 89

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

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety)*, yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.[59]

Kecemasan juga dapat diartikan sebagai suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya.[60]

Dari sumber lain menyebutkan bahwa satu diantara simtom neurotik yang paling umum ialah keadaan takut yang terus menerus. Berbeda dengan ketakutan biasa yang merupakan respons terhadap rangsang menakutkan yang terjadi sekarang, ketakutan neurotik itu merupakan respons terhadap kesukaran-kesukaran yang belum terjadi. Untuk membedakan dengan ketakutan biasa, ketakutan neurotik ini disebut kecemasan.[61]

---

[59]M.Nur Ghufron dan Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi.*(jogjakarta: Ar-ruzz Media. 2010) hal 141

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

[61]M Dimyati Mahmud. *Psikologi Suatu Pengantar.*(Yogyakarta: BPFE. 1990)hal.235

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

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa, kecemasan merupakan perasaan-perasaan tidak nyaman yang sangat menekan dan mengakibatkan kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan pada seseorang.

b) Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Adler dan Rodman (1991) menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu:

1. Pengalaman negatif pada masa lalu

   Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulanglagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan

2. Pikiran yang tidak rasional

   Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan. [62]

c) Gejala-gejala cemas

Cemas mempunyai penampilan atau gejala yang bermacam-macam, antara lain:

[62]M.Nur Ghufron dan Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*..,hal 145-146

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

1. Gejala jasmaniah (fisiologis) yaitu: ujung-ujung anggota dingin (kaki dan tangan), keringat berpercikan, gangguan pencernaan, cepatnya pukulan jantung, tidur terganggu, kepala pusing, hilang nafsu makan dan pernapasan terganggu.
2. Gejala kejiwaan antara lain, sangat takut, serasa akan terjadi bahaya atau penyakit, tidak mampu memusatkan perhatian, selalu merasa akan terjadi kesuraman, kelemahan dan kemurungan, hilang kepercayaan dan ketenangan, dan ingin lari menghadapi suasana kehidupan.[63]

d) Penanganan Gangguan Kecemasan

Masung-masing perspektif teoritis mayor telah menciptakan berbagai pendekatan untuk menangani gangguan-gangguan kecemasan. Pendekatan-pebdekatan psikologis mungkin berbeda satu sama lain dalam teknik-teknik dan tujuannnya, tetapi sepertinya ada satu hal yang sama: dengan cara-cara mereka sendiri, mereka mendorong klien untuk menghadapi dan tidak menghindari sumber-sumber kecemasan mereka. Sebagai kontrs, perspektif biologis, terutama berfokus pada penggunaan obat-obatan untuk merendam kecemasan.

1. Pendekatan-pendekatan psikodinamika

[63]Musthafa Fahmi. *Kesehatan Jiwa dalam keluarga, sekolah dan mayatakat*(Jakarta: Bulan Bintang) hal.29

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

Dari perespektif psikodinamika, kecemasan merefleksikan energi yang dilekatkan pada konflik-konflik tak sadar dan usaha ego untuk membiarkannya tetap terepresi. Psikoanalisis tradisional menyadarkan bahwa kecemasan klien merupakan simbolisasi dari konflik dalam (*inner conflict*) diri mereka; dengan adanya simbolisasi ini, ego dapat dibebaskan dari penghabisan energi untuk melakukan represi. Dengan demikian ego dapat lebih memberi perhatian kepada tugas-tugas yang lebih kreatif dan memberi peningkatan.

Terapi psikodinamika yang lebih modern juga menyadarkan klien mengenai sumber-sumber konflik yang berasal dari dalam. Tetapi, dibandingkan dengan pendekatan tradisional, mereka lebih menjajaki sumber kecemasan yang berasal dari keadaan hubungan sekarang ini daripada hubungan-hunungan di masa lampau, dan mereka mendorong klien untuk mengembangkan tingkah laku yang lebih adaptif.

2. Pendekatan-pendekatan Humanistik

Para teoritikus humanistik percaya bahwa banyak dari kecemasan kita yang berasal dari represi sosial diri kita yang sesungguhnya. Kecemasan terjadi bila ketidak selarasan antara *inner self*seseorang yang sesunggguhnya dan kedok sosialnya mendekat ke taraf kesadaran. Orang merasakan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, terapi tidak mampu untuk mengatakan

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

apa itu bagian dari diri yang ttidak di akui tidak secara langsung di ekspresikan dalam keasdaran. Karena ketidak setujuan orang lain, orang barangkali gagal mengembangkan bakat-bakat individual meraka dan gagal mengenali perasaan-perasaan mereka yang autentik. Dengan demikian terapis-terapis humanistik bertujuan membantu orang untuk memahami dan mengekspresikan bakat-bakat serta perasaan-perasaan mereka yang sesungguhnya. Sebagai akibatnya, klien menjadi bebas untuk menemukan dan menerima diri mereka yang sesungguhnya dan tidak bereaksi dengan kecemasan bila perasaan-perasaan mereka yang sesungguhnya dan kebutuhan-kebutuhan mereka mulai muncul ke permuakaan.

3. Pendekatan-pendekatan Biologis

   Dalam pendekatan biologis ini, untuk mengatasi kecemasan terapis menekankan padaberbagai variasi obat-obatan. Terapis ada pendekatan biologis umumnya dilakukan oleh kalangan-kalangan orang medis.

4. Pendekatan belajar

   Yang menjadi inti dari pendekatan-pendekatan ini adalah usaha untuk membantu individu-individu menjadi lebih efektif dalam menghadapi objek-objek atau situasi-situasi yang menimbulkan ketakukan dan kecemasan.[64]

[64]Jeffrey S.Nefid dkk, *Psikologi abnormal*.(Jakarta: Erlangga, 2003) hal 187

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

4. Hubungan Kecemasan dan Bimbingan Konseling Islam dengan Rasional Emotif Terapi

a) Kecemasan Merupakan Masalah Bimbingan Konseling Islam

Seiring dengan berjalannya waktu, manusia akan menyadari kebutuhan hidup akan mencari pekerjaan guna untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Akan tetapi banyak kriteria tertentu untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan keinginan. Tidak jarang pula banyak pemuda yang mengalami kegagalan pada sebuah tes penerimaan kerja. Banyak hal yang membuat manusia menjadi cemas, diantaranya karena permasalahan pada pemuda yang gagal tes kerja.

Kecemasan merupakan sebuah masalah yang harus diatasi, karena kecemasan akan berdampak pada kesehatan fisik dan juga psikis seseorangapabila kecemasan tersebut tidak ditangani, maka akan berdampak buruk bagi individu tersebut dan juga lingkungannya.

b) Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif mengatasi kecemasan

Pada dasarnya setiap individu membutuhkan bimbingan guna memperbaiki diri ataupun mencegah individu untuk melakukan sesuatu yang merugikan dirinya. Bimbingan Konseling Islam dengan terapi rasional emotif menekankan manusia untuk berfikir rasional, sebab bila individu berfikir yang irasional itulah

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

yang menjadi individu yang mengalami gangguan emosional. Maka dengan berfikir rasional tingkat kecemasan yang di alami oleh individu akan menurun

5. **Penelitian Yang Relevan**

1. **Bimbingan Konseling Islam dengan terapi rasional emotif dalam menangani kecemasan pada seorang pria pra-wawancara kerja di jemursari**

   Oleh : Ahmad Fauzi

   NIM : **B03207003**

   Jurusan: Bimbingan Konseling Islam

   Kesamaan: dari judul ini sama-sama membahas tentang kecemasan akan tes pekerjaan

   Perbedaan: pada penelitian ini klien mengalami kecemasan sebelum melakukan tes wawancara di daerah surabaya. sedangkan penelitian penulis, klien mengalami kecemasan setelah gagal tes.

2. **Hubungan Antara *Coping Behavior*Dengan Kecemasan Memperoleh Peluang Kerja pada Mahasiswa Program Studi Komunikasi Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya.**

   Oleh : Yuyun Ika Hasworini

   NIM : BO.7302023

   Jurusan: Psikologi

   Kesamaan : sama-sama membahas tentang kecemasan pada dunia kerja

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

Perbedaan: pada penelitian ini peneliti menghubungkan antara *coping behavior* dengan kecemasan pada peluang kerja pada mahasiswa program studi Komunikasi fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya.Sedangkan pada penelitian penulis, klien mengalami kecemasan setelah gagal tes kerja.

3. **Bimbingan Konseling Agama dengan Pendekatan Rasional Emotif Terapi dalam Mengatasi Kecemasan di Desa Sambibulu Taman Sidoarjo (studi kasus seorang pengusaha Meubel yang dihasut pesaingnya)**

   Oleh : Agus Budiono

   NIM : BO 3399018

   Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

   Kesamaan : pada penelitian ini sama-sama membahas tentang kecemasan pada suatu pekerjaan, dan juga sama dalam menggunakan pendekatan rasional emotif terapi.

   Perbedaan: pada penelitian ini peneliti menganalisa tentang bimbingan konseling agama dengan pendekatan rasional emotif terapi dalam mengatasi kecemasan akibat dihasut oleh pesaing kerjanya.Sedangkan pada panelitian penulis, klien mengalami kecemasan setelah gagal tes kerja.

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