BAB II

BIMBINGAN KONSELING ISLAM, TERAPI RASIONAL EMOTIF, DAN DEPRESI

A. Bimbingan dan Konseling Islam, Terapi Rasional Emotif, dan Depresi

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling merupakan alih bahasa dari istilah `Inggris *guidance and conseling*. Dalam istilah *conseling* di Indonesia menjadi penyuluhan (nasihat). Akan tetapi, karena istilah penyuluhan banyak digunakan dibidang lain, semisal dalam penyuluhan pertanian dan penyuluhan keluarga berencana yang sama sekali beda isinya dengan yang dimaksud dengan konseling. Maka agar tidak menimbulkan salah faham, istilah *counseling* tersebut langsung diserap saja menjadi konseling. [22]

Bimbingan menurut Dewa Ketut Sukardi adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan supaya individu tersebut dapat memahami dirinya sendiri, sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak

[22] Tri Ayu Wulandari, "Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Untuk Menangani Seorang Ibu Yang Memiliki Anak Penyandang Autis Di Gang Salafiyah Wonocolo" (Skripsi Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014), 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

secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat dan kehidupan pada umumnya.[23]

Sementara itu, Bimbingan menurut Bimo Walgito merupakan bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu-individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu-individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.[24]

Sedangkan konseling menurut Prayetno dan Erman Amti dalam buku Anas Salahudin adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.[25]

Sedangkan Konseling menurut Rogers dalam buku Namora Lumongga Lubis adalah sebagai hubungan membantu di mana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien), agar dapat menghadapi persoalan/ konflik yang dihadapi dengan lebih baik.

---

[23] Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: PT. RINEKA CIPTA, 2008), Hal. 36

[24] Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan Di Sekolah*,(Yogyakarta: ANDI OFFSET, 1986), Hal. 10

[25] Anas Salahudin, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: CV PUSTAKA SETIA, 2010), Hal. 15

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

Di samping itu, Islam adalah agama sanawi yang diturunkan oleh Allah swt. Kepada hamba-hambanya-Nya melalui para rasul. Sebagai agama, Islam memuat seperangkat nilai yang menjadi acuhan pemeluknya dalam berperilaku. Aktualisasi nilai yang benar dalam bentuk perilaku akan berimplikasi pada kehidupan yang positif, pahala dan surga, sedangkan praktik nilai yang salah akan berimplikasi pada kehidupan yang negatif, dosa dan neraka.[26]

Menurut Samsul Munir Amin Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberi bantuan terarah, kontinu dan sistematika kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadis Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadis.[27]

Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.[28]

Dari beberapa definisi yang telah dijelaskan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses

---

[26] Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), Hal. 1

[27] Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), Hal 23

[28] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), Hal. 5

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

pemberian bantuan terhadap individu secara terarah, kontinue, dan sistematis agar ia dapat mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan Hadis Rasulullah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Secara garis besar atau secara umum, tujuan bimbingan dan konseling Islam dapat dirumuskan sebagai "membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat". Dengan demikian tujuan bimbingan dan konseling Islam dapat dirumuskan sebagai berikut:

1) Tujuan umum

Membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

2) Tujuan khusus

a) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah.

b) Membantu individu dalam menghadapi permasalahan yang sedang dihadapinya.

c) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi dengan lebih baik, agar tetap baik sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.[29]

[29] Thohari Musnawar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hal. 34

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

Fungsi bimbingan dan konseling Islam ditinjau dari kegunaan atau manfaat, ataupun keuntungan-keuntungan apa yang diperoleh melalui pelayanan tersebut. Fungsi-fungsi bimbingan dan konseling Islam dikelompokkan menjadi empat:

1) Fungsi pencegahan (*Preventif*)

Yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.

2) Fungsi kuratif (*Korektif)*

Yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.

3) Fungsi Pemeliharaan (*Preservatif*)

Yakni memelihara segala sesuatu yang baik yang ada pada diri indidvidu, baik hal itu merupakan pembawaan maupun hasil-hasil perkembangan yang telah dicapai selama ini.

4) Fungsi pengembangan (*Developmental*)

Yakni pelayanan bimbingan dan konseling diberikan untuk membantu dalam mengembangkan keseluruhan potensinya secara lebih terarah.[30]

[30] Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007), hal. 46-49

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

d. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam

Di dalam bimbingan dan konseling Islam terdapat beberapa asas-asas yang harus diperhatikan diantaranya adalah:

1) Asas Kebahagiaan Dunia dan Akhirat

Bimbingan dan konseling Islam tujuan akhirnya adalah membantu klien, konseli, yakni orang yang dibimbing, mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa di dambakan oleh setiap muslim. Seperti yang difirmankan dalam surat Al-Baqarah ayat 201

وَمِنْهُم مَّن يَقُولُ رَبَّنَآ ءَاتِنَا فِى ٱلدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِى ٱلْأَخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ.

"Dan diantara mereka ada orang yang berdoa: Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa api neraka." (QS. Al-Baqarah, 2:201)

Kebahagiaan hidup di 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.

Oleh karena itulah maka Islam mengajarkan hidup dalam keseimbangan, keselarasan dan keserasian antara kehidupan keduniaan dan keakhiratan.

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

2) Asas Fitrah

Bimbingan dan konseling Islami merupakan bantuan kepada klien atau konseli untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya, sehingga segala gerak tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya.

Manusia menurut Islam, dilahirkan dengan keadaan membawa fitrah, yaitu sebagai kemampuan potensial bawaan dan kecenderungan sebagai muslim atau beragama Islam. Bimbingan dan konseling membantu klien untuk mengenal dan memahami fitrahnya itu, atau mengenal kembali fitrahnya tersebut makalah pernah "tersesat", serta menghayatinya. Sehingga dengan demikian akan mampu mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat karena bertingkah laku sesuai dengan fitrahnya. Seperti dalam firman Allah surat Ar-Rum ayat 30:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ ٱللَّهِ ٱلَّتِى فَطَرَ ٱلنَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ ٱللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ ٱلدِّينُ ٱلْقَيِّمُ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ ٱلنَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ .

Maka hadapkanlah wajahmu dengan Lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada peubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang

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

lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui. (QS. Ar-Rum, 30:30)

3) Asas Lillahita'ala

Bimbingan dan konseling Islami diselenggarakan semata-mata karena Allah. Konsekuensi dari asa ini berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan tanpa pamrih, sementara yang dibimbing menerima atau meminta bimbingan dan konseling dengan ikhlas dan rela, karena semua pihak merasa bahwa yang dilakukan untuk pengabdian kepada Allah semata, sesuai dengan fungsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah yang harus senantiasa mengabdi kepada-Nya. Di dalam firman Allah surat Al-An'am ayat 162

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ
ٱلْعَٰلَمِينَ

Katakanlah: "Sesungguhnya sembahyangku, ibadatku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam." (QS. Al-An'am, 6:162)

4) Asas Bimbingan Seumur Hidup

Manusia hidup betapapun tidak aka nada sempurnanya dan selalu bahagia. Dalam kehidupannya mungkin saja manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itulah maka bimbingan dan konseling Islami diperlukan selama hayat masih dikandung badan.

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

Kesepanjang hayatan bimbingan dan konseling ini, selain dilihat dari kenyataan hidup manusia, dapat pula dilihat dari sudut pendidikan. Seperti telah diketahui, bimbingan dan konseling merupakan bagian dari pendidikan. Pendidikan sendiri berasaskan pendidikan seumur hidup, karena belajar menurut Islam wajib dilakukan oleh semua orang Islam tanpa membedakan usia.

5) Asas Kesatuan Jasmaniah-Rohaniah

Seperti telah diketahui dalam uraian mengenai citra manusia menurut Islam, manusia itu dalam hidupnya di dunia merupakan satu kesatuan jasmaniah-rohaniah, tidak memandangnya sebagai makhluk biologis semata, atau makhluk rohaniah semata. Bimbingan dan konseling Islami membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dan rohaniah tersebut.

6) Asas Keseimbangan Rohaniah

Rohaniah manusia memiliki unsur daya kemampuan pikir, merasakan atau menghayati dan kehendak atau hawa nafsu. Kemampuan ini merupakan sisi lain kemampuan fundamental potensial untuk: (1) mengatahui (mendengar), (2) memperhatikan atau menganalisis (melihat dengan bantuan atau dukungan pikiran), (3) menghayati (“hati” atau “fitrah”, dengan dukungan kalbu dan akal).di firmankan pada surat Al-A’raf ayat 179

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

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ ٱلْجِنِّ وَٱلْإِنسِ ۖ لَهُمْ قُلُوبٌ
لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ ءَاذَانٌ لَّا
يَسْمَعُونَ بِهَآ ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ كَٱلْأَنْعَٰمِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ
ٱلْغَٰفِلُونَ .

"Dan Sesungguhnya Kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. mereka Itulah orang-orang yang lalai." (QS. Al-A'raf, 7:179)

Orang yang dibimbing diajak untuk mengetahui apa-apa yang perlu diketahuinya, kemudian memikirkan apa yang perlu dipikirkannya, sehingga memperoleh keyakinan, tidak menerima begitu saja tetapi juga tidak menolak begitu saja. Kemudian diajak memahami apa yang memahami apa yang perlu dipahami dan dihayatinya setelah berdasarkan pemikiran dan analisis yang jernih diperoleh keyakinan tersebut.

7) Asas Kemaujudan Individu

Bimbingan dan konseling Islami, berlangsung pada citra manusia menurut Islam, memandang seseorang individu merupakan suatu maujud (eksistensi) tersendiri. Individu mempunyai hak,

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

mempunyai perbedaan individu dari yang lainnya dan mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuan fundamental potensial rohaniahnya.

Mengenai perbedaan individual antara lain dapat dipahami dari ayat berikut:

إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَٰهُ بِقَدَرٍ

"Sesungguhnya Kami menciptakan segala sesuatu menurut ukuran." (QS. Al-Qamar, 54:49)

8) Asas Sosialitas Manusia

Manusia merupakan makhluk social. Hal ini diakui dan diperhatikan dalam bimbingan dan konseling Islami. Pergaulan, cinta, kasih, rasa aman, penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain, rasa memiliki dan dimiliki, semuanya merupakan aspek-aspek yang diperhatikan di dalam bimbingan dan konseling Islami, karena merupakan ciri hirarki manusia.

Dalam bimbingan dan konseling Islami, sosialitas manusia diakui dengan memperhatikan hak individu, hak individu juga diakui bdalam batas tanggung jawab sosial. Jadi bukan pula liberalism, dan masih ada pula hak "alam" byang harus dipenuhi manusia (prinsip ekosistem), begitu pula hak Tuhan, seperti telah disebutkan dalam pembicaraan mengenai asa kemaujudan (eksistensi) individu.

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

9) Asas Kekhalifahan Manusia

Manusia menurut Islam, diberi kedudukan tinggi sekaligus tanggung jawab yang besar yaitu sebagai pengelola alam semesta *"*khalifatullah *fil ard".* Dengan kata lain, manusia dipandang sebagai makhluk berbudaya yang mengelola alam sekitar sebaik-baiknya. Sebagai khalifah, manusia harus memelihara keseimbangan ekosistem, sebab problem-problem kehidupan kerap kali muncul dari ketidakseimbangan ekosistem tersebut yang diperbuat oleh manusia itu sendiri. Bimbingan dan fungsinya tersebut untuk kebahagiaan dirinya dan umat manusia.

Kedudukan manusia sebagai khalifah itu dalam keseimbangan dengan kedudukannya sebagai makhluk Allah yang harus mengabdi pada-Nya. Dengan deikian, jika memiliki kedudukan tidak akan memperuntukkan hawa nafsu semata. Di firmankan dalam surat Saad ayat 26

يَـٰدَاوُۥدُ إِنَّا جَعَلْنَـٰكَ خَلِيفَةً فِى ٱلْأَرْضِ فَٱحْكُم بَيْنَ ٱلنَّاسِ بِٱلْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعِ ٱلْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَن سَبِيلِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱلَّذِينَ يَضِلُّونَ عَن سَبِيلِ ٱللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌۢ بِمَا نَسُوا۟ يَوْمَ ٱلْحِسَابِ

"Hai Daud, Sesungguhnya Kami menjadikan kamu khalifah (penguasa) di muka bumi, Maka berilah keputusan (perkara) di

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

antara manusia dengan adil dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu, karena ia akan menyesatkan kamu dari jalan Allah. Sesungguhnya orang-orang yang sesat darin jalan Allah akan mendapat azab yang berat, karena mereka melupakan hari perhitungan". (QS. Saad, 38:26)

10) Asas Keselarasan dan Keadilan

Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan, keseimbangan, keserasian dalam segala segi. Dengan kata lain, Islam menghendaki manusia berlaku "adil" bterhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain, hak alam semesta, dan juga hak Tuhan. Mengenai ini asas kemaujudan (eksistensi) individu.

11) Asas Pembinaan Akhlakul-Karimah

Manusia menurut pandangan Islam, memiliki sifat-sifat yang baik, sekaligus mempunyai sifat-sifat lemah, seperti telah dijelaskan dalam uraian mengenai citra manusia. Sifat-sifat yang baik merupakan sifat yang dikembangkan oleh bimbingan dan konseling Islam. Bimbingan dan konseling Islam membantu klien atau dibimbing, memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang baik tersebut.

12) Asas Kasih Sayang

Setiap manusia memerlukan citra kasih dan rasa sayang dari orang lain. Rasa kasih sayang ini dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal. Bimbingan dan konseling Islam dilakukan

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 berlandaskan kasih dan sayang, sebab hanya dengan kasih sayanglah bimbingan dan konseling akan berhasil.

13) Asas Saling Menghargai dan Menghormati

Dalam bimbingan dan konseling Islam kedudukan pembimbing atau konselor dengan yang dibimbing atau klien pada dasarnya sama atau sederajat, perbedaannya terletak pada fungsinya saja, yakni pihak yang satu memberikan bantuan dan yang satu menerima bantuan. Hubungan yang terjalin antara pihak pembimbing dengan yang dibimbing merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah.

Pembimbing dipandang diberi kehormatan yang dibimbing karena dirinya dianggap mampu memberikan bantuan mengatasi kesulitannya, sementara yang dibimbing diberi kehormatan atau dihargai oleh pembimbing dengan cara yang bersangkutan bersedia membantu atau membimbing. Prinsip saling menghargai ini seperti yang diajarkan Tuhan dalam kasus yang relatif sederhana. Di dalam firman Allah surat An-Nisa' ayat 86

وَإِذَا حُيِّيتُم بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّواْ بِأَحۡسَنَ مِنۡهَآ أَوۡ رُدُّوهَآۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلَىٰ كُلِّ شَيۡءٍ حَسِيبًا .

"Apabila kamu diberi penghormatan dengan sesuatu penghormatan, Maka balaslah penghormatan itu dengan yang lebih baik dari

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

padanya, atau balaslah penghormatan itu (dengan yang serupa). Sesungguhnya Allah memperhitungankan segala sesuatu". (QS. An-Nisa', 4:86)

14) Asas Musyawarah

Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah artinya antara pembimbing (konselor) dengan yang dibimbing atau klien terjadi dialog yang baik, satu sama lain tidak saling mendiktekan, tidak ada perasaan tertekan dan keinginan tertekan.

15) Asas Keahlian

Bimbingan dan konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan keahlian di bidang tersebut, baik keahlian dalam metodologi dan teknik-teknik bimbingan dan konseling, maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan bimbingan dan konseling.[31]

e. Unsur-Unsur Bimbingan dan Konseling Islam

Unsur-unsur yang ada dalam bimbingan dan konseling Islam antara lain:

1) Konselor

Konselor adalah orang yang bermakna bagi klien, konselor menerima klien apa adanya dan bersedia dengan sepenuh hati membantu klien mengatasi masalahnya saat krisis sekalipun, dapat

[31] Aunur *Rahim* Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: LPPAI UII PRESS, 2001), hal. 22-35.

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

mengupayakan menyelamatkan klien dari keadaan yang tidak menguntungkan baik untuk jangka panjang maupun jangka pendek dalam kehidupan yang terus berubah.

Menurut Thohari Musnawar, persyaratan menjadi konselor antara lain:

a) Kemampuan profesional
b) Sikap kepribadian yang baik
c) Kemampuan kemasyarakatan
d) Ketakwaan kepada Allah SWT[32]

2) Klien

Klien adalah individu yang diberi bantuan oleh seorang konselor atas permintaan sendiri atau atas permintaan orang lain. Di samping itu klien adalah orang yang perlu memperoleh perhatian sehubungan dengan masalah yang dihadapinya dan membutuhkan bantuan dari pihak lain untuk memecahkannya, namun demikian keberhasilan dalam mengatasi masalahnya itu sebenarnya sanagt ditentukan oleh pribadi klien sendiri. Klien memiliki sikap dan sifat sebagai berikut:

a) Terbuka

[32] Thohari Musnawar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam,* (Jakarta: UII Press, 1992), hal. 42.

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

Keterbukaan klien akan sangat membantu jalannya proses konseling. Artinya klien bersedia mengungkapkan segala sesuatu yang diperlukan demi suksesnya proses konseling.

b) Sikap percaya

Klien harus percaya bahwa konselor benar-benar bersedia menolongnya, percaya bahwa konselor tidak akan membocorkan rahasianya kepada siapapun.

c) Bersikap jujur

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

d) Bertanggung jawab

Tanggung jawab klien untuk mengatasi masalahnya sendiri sangat penting bagi kesuksesan proses konseling. Jadi, seseorang yang dapat dikatakan klien apabila memenuhi kriteria sebagaimana tersebut diatas. Seorang yang mempunyai masalah perlu mendapat bimbingan dan konseling Islam karena pada dasarnya orang yang bermasalah adalah orang yang jauh dari nilai-nilai agama, maka keimanan dapat menumbuhkan dalam mengatasi masalah yang

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

dihadapi sehingga tercapainya kebahagiaan dan kesejahteraan lahir dan batin.[33]

3) Masalah

Masalah adalah kesenjangan antara kenyataan dan harapan. Hal yang semacam itu perlu untuk ditangani atau dipecahkan oleh konselor bersama dengan klien.

Adapun macam-macam masalah yang dihadapi manusia sangatlah kompleks, diantaranya sebagai berikut:

a) Problem dalam bidang perikanan dan keluarga
b) Problem dalam bidang pendidikan
c) Problem dalam bidang sosial (kemasyarakatan)
d) Problem dalam bidang pekerjaan
e) Problem dalam bidang keagamaan[34]

Jadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa masalah adalah penyimpangan dari keadaan normal atau tidak adanya kesesuaian antara keinginan yang diidamkan dengan keadaan yang ada sehingga dapat menghambat, merintangi dan mempersulit dalam usaha mencapai tujuan.

f. Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam

---

[33] W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Menengah*, (Jakarta: Gramedia, 1989), hal. 10.

[34] Thohari Musnawar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hal. 41-42.

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

Dalam pemberian Bimbingan dan Konseling, langkah-langkah yang akan dilakukan oleh konselor sebagai berikut:

1) Identifikasi Masalah

Langkah ini dimaksudkan untuk mengenal masalah 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

Langkah diagnosa ini untuk menetapkan masalah yang dihadapinya kasus beserta latar belakangnya. Dalam langkah ini kegiatan yang dilakukan adalah mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data, kemudian ditetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya.

3) Prognosa

Langkah ini untuk menetapkan jenis bantuan terapi apa yang akan digunakan untuk membimbing kasus yang ditetapkan berd asarkan kesimpulan dalam langkah prognosa.

4) Treatment (Terapi)

Terapi ini adalah langkah pelaksanaan bantuan atau bimbingan. Langkah ini merupakan pelaksanaan yang telah ditetapkan oleh prognosa.

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

5) Follow *Up* (Evaluasi)

Pada langkah ini yakni untuk menilai atau menegetahui sampai manakah langkah terapi yang telah dilakukan setelah mencapai hasilnya. Dalam langkah *follow up* atau tindak lanjut dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.[35]

2. Terapi Rasional Emotif

Terapi rasional emotif diperkenalkan pertama kalinya oleh seorang yang bernama Alber Ellis pada tahun 1955. Rasional emotif menolak keras pandangan psikoanalisis yang mengatakan bahwa pengalaman masa lalu adalah penyebab gangguan emosional individu. Menurut Ellis penyebab gangguan emosional adalah karena pikiran irasional individu dalam menyikapi peristiwa atau pengalaman yang dilaluinya.

Menurut pandangan Ellis, rasional emotif merupakan teori yang komprehensif karena menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan individu secara keseluruhan yang mencakup aspek emosi, kognisi, dan perilaku. Rasional emotif juga lebih menitikberatkan pada proses berfikir, menilai, memutuskan, menganalisis dan bertindak. Pada pandangan ini sangat didaktif dan direktif serta lebih banyak berhubungan dengan dimensi pikiran daripada perasaan.[36]

a. Dinamika Kepribadian manusia

---

[35] Djumhur & Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung: CV. Ilmu, 1980), hal. 104-106.

[36] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 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

Rasional emotif pada hakikatnya memandang manusia dilahirkan dengan potensi baik dan buruk. Manusia memiliki kemampuan berfikir rasional dan irasional. Selain itu manusia juga dapat memiliki kecenderungan mempertahankan perilaku yang destruktif dan melakukan berbagai cara agar tidak terlibat dengan orang lain.

Mengubah diri dalam berpikir irasional bukan perkara yang mudah karena orang memiliki kecenderungan untuk mempertahankan keyakinan-keyakinan yang sebenarnya tidak masuk akal, ditambah dengan perasaan cemas tentang ketidakmampuannya mengubah tingkah lakunya dan akan kehilangan keuntungan-keuntungan yang diperoleh dari perilakunya.[37]

Selanjutnya Corey menegaskan bahwa manusia memiliki potensi yang luar biasa untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya serta dapat mengubah diri dan lingkungannya. Perilaku manusia di dorong oleh kebutuhan, hasrat, tuntutan, keinginan yang ada dalam dirinya. Bila hal tersebut tidak tercapai manusia cenderung akan mempermasalahkan dirinya dan orang lain.

Ellis juga mengatakan bahwa peristiwa yang terjadi pada individu akan direaksi sesuai dengan cara berpikir atau sistem kepercayaannya. Jadi konsekuensinya reaksi yang dimunculkan seperti senang, sedih,

[37] W.S. Winkel SJ, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan,* (Jakarta: PT. Grasindo, 1991), hal. 367

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

frustasi dan sebagainya bukanlah akibat peristiwa yang dialami individu melainkan disebabkan karena cara berpikirnya.

Ada tiga istilah yang terkait dengan tingkah laku manusia berdasarkan pandangan rasional emotif yaitu: *Antecedent Event* (A), *Belief* (B), dan *Emotional Consequence* (C). Istilah ini lebih dikenal sebagai konsep A-B-C. Berikut adalah penjelasannya:

1) *Antecedent Event* (A) adalah peristiwa, fakta, perilaku, atau sikap orang lain yang terjadi di dalam maupun luar diri individu.
2) *Belief* (B) adalah keyakinan dan nilai individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan atas dua bagian yaitu: *pertama*, keyakinan rasional (rB) yang merupakan keyakinan yang tepat, masuk akal, dn produktif. *Kedua*, keyakinan irasional (iB) yang merupakan yang salah, tidak masuk akal, emosional dan tidak produktif.
3) *Emotional Consequence* (C) adalah konsekuensi emosional baik berupa senang atau hambatan emosi yang diterima individu sebagai akibat reaksi dalam hubungannya dengan *antecedent event.* Konsekuensi emosional ini bukanlah akibat langsung dari A, tetapi juga B baik dipengaruhi oleh iB maupun rB individu.

Adapun yang ingin disampaikan oleh Ellis dari pandangan konsep tersebut adalah bahwa setiap individu akan memiliki reaksi yang bberbeda walaupun menghadapi keadaan atau situasi yang sama. Hal ini *sangat* dipengaruhi oleh keyakinan (B) yang dimilikinya baik keyakinan

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

rasional (rB) maupun keyakinan irasional (iB). Individu dapat memunculkan iB pada suatu saat atau memunculkan rB di waktu yang lain.

Reaksi yang berbeda tentu saja akan melahirkan konsekuensi emosional yang berbeda pula. Dua orang individu yang memiliki keyakinan yang berbeda akan menyikapi peristiwa tertentu secara berbeda pula. Individu yang memiliki keyakinan rasional cenderung bereaksi secara normal dan wajar, sementara individu yang memiliki keyakinan irasional cenderung akan bereaksi secara spontan dan tidak wajar.

Ellis juga menambahkan bahwa setelah konsep A-B-C maka menyusul *Desputing* (D) yang merupakan penerapan metode ilmiah untuk membantu klien menantang keyakinan irasionalnya. *Desputing* (D) merupakan implementasi dari proses terapi yang dijalankan oleh konselor dan klien melalui proses belajar-mengajar (edukatif), dimana konselor menunjukkan berbagai prinsip logika dan dapat diuji kebenarannya untuk menyanggah keyakinan irasional klien.

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

b. Fungsi dan Peran Konselor

Aktivitas-aktivitas terapiutik utama rasional emotif terapi dilaksanakan dengan satu maksud utama, yaitu: membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang logis sebagai penggantinya. Sasarannya adalah menjadikan klien menginternalisasikan suatu filsafat hidup yang rasional sebagaimana dia menginternalisasikan keyakinan-keyakinan dagmatis yang irasional yang berasal dari orangtuanya maupun dari kebudayaannya.

Untuk mencapai tujuan tersebut di atas, terapis memiliki tugas-tugas yang spesifik. Langkah pertama adalah menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, menunjukkan bagaimana klien mengembangkan nilai-nilai dan sikap-sikapnya, dan menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah memasukkan banyak *"keharusan", "sebaiknya",* dan *"semestinya".*

Langkah yang kedua adalah membawa klien ke seberang tahap kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosional untuk tetap aktif dengan terus-menerus berfikir secara tidak logis dan dengan mengulang-ulang kalimat-kalimat yang mengalahkan diri dan yang mengekalkan pengaruh masa kanak-kanak. Dengan perkataan lain, karena klien tetap mereindoktrinasi diri, maka dia bertanggung jawab atas masalah-masalahnya sendiri.

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

Untuk melangkah ke seberang pengakuan klien atas pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan irasionalnya, terapis mengambil langkah yang ketiga, yakni berusaha agar klien memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan irasionalnya. Terapi rasional emotif berasumsi bahwa keyakinan-keyakinan yang tidak logis itu berakar dalam sehingga biasanya klien tidak bersedia mengubahnya sendiri. Terapis harus membantu klien untuk memahami hubungan antara gagasan-gagasan yang mengalahkan diri dan filsafat-filsafatnya yang tidak realistis yang menjurus pada lingkaran setan proses penyalahan diri.

Jadi, langkah yang terakhir dalam proses terapiutik adalah menantang klien untuk mengembangkan filsafat-filsafat hidup yang rasional sehingga dia bisa menghindari kemungkinan menjadi korban keyakinan-keyakinan yang irasional. Manangani masalah-masalah atau gejala-gejala yang spesifik saja tidak menjamin bahwa masalah-masalah lain tidak akan muncul. Yang kemudian diharapkan adalah terapis menyerang inti pikiran irasional dan mengajari klien bagaimana menggatikan keyakinan-keyakinan dan sikap-sikap yang irasional dengan yang rasional.

Terapis yang bekerja dalam kerangka terapi rasional emotif fungsinya berbeda dengan kebanyakan terapis yang lebih konvensional. Karena terapi rasional emotif pada dasarnya adalah suatu proses terapiutik kognitif dan behavioral yang aktif-direktif. Terapi rasional

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

emotif adalah suatu proses edukatif, dan tugas utama terapis yaitu mengajari klien cara-cara memahami dan mengubah diri.[38]

c. Tujuan Terapi Rasional Emotif

Secara umum, pandangan rasional emotif menfokuskan diri pada cara berpikir manusia. Tujuan utama yang ingin dicapai dalam rasional-emotif adalah memperbaiki dan mengubah sikap individu dengan cara menguabah cara berpikir dan keyakinan klien yang irasional menuju cara berpikir yang rasional. Sehingga klien dapat meningkatkan kualitas diri dan kebahagiaan hidupnya.

Sejalan dengan tujuan yang ingin dicapai dalam terapis, Ellis menambah kembali formula A-B-C menjadi A-B-C-D-E, yaitu *Antecedent, belief, emotional consequence, desputing, effect.* Effect adalah keadaan psikologis yang diharapkan terjadi pada klien setelah menjalani terapi rasional emotif. Melalui terapi, klien diarahakn dapat memiliki dimensi psikologis yang utuh dan sehat, dapat mengarahkan dirinya kearah yang positif, berpikir fleksibel dan ilmiah serta dapat menerima keadaan dirinya secara keseluruhan.

Selain itu, Willis mengatakan bahwa tujuan dari terapi rasional emotif adalah untuk menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri (seperti benci, rasa bersalah, cemas dan marah) serta

[38] Gerald Corey, Teori *dan Praktek Konseling dan Psikoterapi,* (Bandung: PT. Refika Aditama. 2013), hal. 245-247.

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

melatih dan mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional.

Menurut Ellis, rasional emotif tidak hanya diarahkan untuk menghilangkan gejala (simtom), akan tetapi juga membantu klien untuk mengetahui dan merubah beberapa nilai dasar keyakinan klien terutama yang menimbulkan gangguan.

d. Teknik Terapi Rasional Emotif

Pada dasarnya, terapi rasional emotif tidak membatasi diri pada satu jenis teori tunggal. Konselor membebaskan untuk menggunakan lebih dari satu teori. Hal ini berdasarkan anggapan bahwa klien dapat mengalami perubahan melalui berbagai macam cara seperti: belajar dari pengalaman sendiri, orang lain, menonton film, berpikir dan meditasi. Willis menyebutkan beberapa teknik rasional emotif antara lain:

1) Sosidrama, yaitu sandiwara singkat yang menjelaskan masalah-masalah di kehidupan sosial.
2) Percontohan *(modelling).*
3) Teknik *reinforcement.*
4) Relaxation.
5) *self control,* yaitu klien diajarkan cara-cara mengendalikan diri dan menahan emosi.
6) Diskusi.

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

7) Bibliografi, yaitu dengan memberikan bahan bacaan tentang orang-orang yang mengalami masalah yang hamper sama dengan klien yang akhirnya dapat mengatasi masalahnya. Atau bahan bacaan yang dapat meningkatkan cara berpikir klien agar lebih rasional.[39]

8) *Disputing irrational belief* yaitu metode kognitif yang paling umum dari REBT terdiri dari terapis aktif bertentangan klien keyakinan irasional dan mengajari mereka bagaimana melakukan ini menantang mereka sendiri. Klien pergi tertentu "keharusan", "harus", atau "seharusnya" sampai mereka tidak lagi percaya bahwa keyakinan irasional, atau setidaknya sampai berkurang dalam kekuatan. Berikut adalah beberapa contoh pertanyaan atau pernyataan klien belajar untuk memberitahu diri mereka sendiri: "Mengapa orang harus memperlakukan saya dengan adil?" "Bagaimana saya bisa menjadi gagal total jika saya tidak mengalami sukses di tugas-tugas penting saya mencoba" "Jika saya tidak lakukan? mendapatkan pekerjaan yang saya inginkan, mungkin mengecewakan, tapi aku pasti bisa tahan. "" Jika hidup tidak selalu berjalan seperti yang saya ingin untuk, itu tidak mengerikan, hanya nyaman. "

9) Rasional imagere emotif . Teknik ini adalah bentuk latihan mental yang intens dirancang untuk membangun pola emosional yang baru (lihat Ellis , 2001a , 2001b) . klien membayangkan diri mereka

[39] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana 2011), hal. 182.

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

berpikir , merasa , dan berperilaku persis seperti yang mereka ingin berpikir , merasa dan berperilaku dalam kehidupan nyata (maultsby , 1984) . Mereka juga dapat menunjukkan bagaimana membayangkan salah satu hal terburuk yang bisa terjadi pada mereka , bagaimana merasakan tidak sehat marah tentang situasi ini, bagaimana intens mengalami perasaan mereka , dan kemudian bagaimana mengubah pengalaman untuk perasaan negatif yang sehat (Ellis , 1999, 2000) . Sebagai klien mengubah perasaan mereka tentang kesengsaraan , mereka memiliki kesempatan yang lebih baik untuk mengubah perilaku mereka dalam situasi tersebut.

Seperti teknik bisa dimanfaatkan dan diterapkan pada situasi interpersonal dan lainnya yang bermasalah untuk pribadinya . Ellis (2001a , 2008) menyatakan bahwa jika kita terus berlatih rasional emotif imagere beberapa kali seminggu selama beberapa minggu , kami bisa mencapai titik itu kita tidak lagi merasa marah atas peristiwa negatif .

3. Depresi

a. Pengertian Depresi

Istilah depresi sudah begitu populer dalam masyarakat dan semua orang mengetahuinya, termasuk orang yang awan dalam bidang kedokteran dan psikologi.akan tetapi arti sebenarnya dari depresi itu sukar didefinisikan secara tepat. Istilah dan kata yang identik maknanya

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 depresi bahasa Indonesia sehari-hari tidak ada. “Sedih” tidak identik dengan depresi demikian juga dengan “putus asa”, meski keduanya merupakan gejalan penting dari depresi. Orang awam menggunakan istilah depresi dengan sangat bebas dan umum sehingga mengaburkan makna dari istilah itu sendiri. Ada yang beranggapan bahwa depresi itu berarti suatu keadaan kesedihan dan ketidakbagahiaan.

Depresi adalah kata yang memiliki banyak nuansa arti. Sebagian besar di antara kita pernah merasa sedih atau jengkel, menjalani kehidupan yang penuh masalah, merasa kecewa, kehilangan dan frustasi, yang dengan mudah menimbulkan ketidakbahagiaan dan keputusan. Namun, secara umum perasaan demikian itu cukup normal dan merupakan reaksi sehat yang berlangsung cukup singkat dan mudah dihalau.[40]

Menurut Janet Horwood dalam bukunya yang berjudul “ Penghibur Bagi Orang yang Mengalami Depresi”, mengatakan bahwa depresi adalah keadaan pikiran yang sangat pasif dengan emosi yang sangat kuat yang benar-benar menghabiskan tenaga dan terkadang memaksa untuk menembus kalbu kemurungan.[41]

---

[40] Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Kencana, 2009), hal. 12

[41] Janet Harwood, *Penghibur Bagi Orang yang Mengalami Depresi*, (Jakarta: Bina Rupa Aksara), Hal 17

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

b. Gejala-gejala Depresi

Sebelum kita menjelajah lebih lanjut untuk mengenali gejala depresi, ada baiknya jika kita mengenal apakah artinya gejala. Gelaja adalah sekumpulan peristiwa, perilaku, atau perasaan yang sering (namun tidak selalu) muncul pada waktu yang bersamaan.[42]

Gejala depresi adalah kumpulan dari perilaku dan perasaan yang secara spesifik dapat dikelompokkan sebagai depresi. Gejala –gejala depresi ini bisa kita lihat dari tiga segi, yaitu gejala dilihat dari segi fisik, psikis, dan sosial. Secara lebih jelasnya, kita lihat uraian tersebut:

1) Gejala Fisik
   a) Gangguan pola tidur
   b) Menurunnya tingkat aktivitas
   c) Menurunnya efisiensi kerja
   d) Menurunnya produktifitas kerja
   e) Mudah merasa letih dan sakit
2) Gejala Psikis
   a) Kehilangan rasa percaya diri
   b) Sensitif
   c) Merasa diri tidak berguna
   d) Perasaan bersalah
   e) Perasaan terbebani

[42] Saludin Muis, *Kenali Kepribadian Anda dan Permasalahannya dari sudut pandang Teori Psikoanalisa*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), Hal 42

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

3) Gejala Sosial

Depresi beraawal dari diri sendiri yang pada akhirnya mempengaruhi lingkungan dan pekerjaan (atau aktivitas rutin lainnya). Bagaimana tidak, lingkungan tentu akan bereaksi terhadap perilaku orang yang depresi tersebut yang pada umumnya negatif (mudah marah, tersinggung, menyendiri, dan sedih, mudah letih, dan mudah sakit).

Problem sosial yang terjadi biasanya berkisar pada masalah interaksi dengan rekan kerja, atasan, atau bawahan. Masalah ini tidak hanya berbentuk konflik, namun masalah lainnya juga seperti perasaan minder, malu, cemas jika berada di antara kelompok dan merasa tidak nyaman untuk berkomunikasi secara normal. Mereka merasa tidak mampu untuk bersikap terbuka dan secara aktif menjalin hubungan dengan lingkungan.[43]

c. Ciri-ciri Depresi

Dalam kehidupan sehari-hari sikap seseorang yang mengalami depresi dapat terlihat dari kepribadiannya, corak depresi dapat ditunjukkan melalui sikap sebagai berikut:

1) Mudah merasa bersalah/ dosa
2) Mudah mengalah
3) Enggan berbicara

[43] Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis,* (Jakarta: Kencana, 2009), 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

4) Mudah merasa haru, sedih dan menangis

5) Pemurung, sukar untuk bisa tenang, sukar untuk merasa bahagia.

6) Pesimis menghadapi masa depan

7) Memandang diri rendah

8) Tidak ada kepercayaan diri

9) Mudah tersinggung

10) Serba cemas, khawatir, takut

11) Mudah tegang, gelisah

12) Gerakan lamban, lemah, lesu, dan kurang energik

13) Merasa tidak mampu, merasa tidak berguna

14) Sulit mengambil keputusan

15) Lebih suka menjaga jarak, menghindari keterlibatan dengan orang

16) Lebih suka menyisihkan diri, tidak suka bergaul, pergaulan sosial amat terbatas

17) Pemalu dan pendiam (*introvet*)

d. Faktor-faktor Penyebab Depresi

1) Kekecewaan

Dari beratus-ratus depresi dapat diamati tanpa perkecualian mereka memulainya dengan kekecewaan atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Tidak ada seorang pun yang depresi jika segala sesuatu berjalan menurut rencana.

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

2) Kurangnya percaya diri

Kekurangan ini cenderung untuk dilebih-lebihkan menjadi ekstrim, karena harapan-harapan yang tidak realitis membuat dia tidak mampu memperkuat masalah.

3) Penyakit

Periode-periode yang memperpanjang rasa sakit membuat anda mudah terserang depresi dan pengaruh sampingan obat-obatan mungkin memperkuat masalah.

4) Perbandingan yang kurang adil

Hampir setiap saat anda menjagar perbandingan yang tidak seimbang, mencocokkan kekurangan anda terhadap kekurangan orang lain. Hal yang membuat perbandingan ini menyakitkan adalah anda tidak menyadari kelemahan orang lain dan rasa iri hati memperkuat ketidakpuasan anda.

5) Tujuan yang tidak tercapai

Manusia adalah ciptaan tuhan yang berjuang untuk mencapai tujuan. Tanpa tujuan ia berhenti berjuang. Tetapi jika mengalami kekecewaan yang tak berlebihan atau terlerahkan tujuan itu tercapai.[44]

[44] Kusumanto, Yul Iskandar, Rudi Salan, Kedja Musadik, *Teori dan Implikasi Praktek di Bidang Kesehatan Jiwa*, (Yayasan Dharma Graha), Hal 11

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

B. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Bimbingan Dan Konseling Isam Dalam Mengatasi Depresi Seorang Ibu Yang Mengalami Kegagalan Alat Kontrasepsi Mantap Tubektomi (Mow) Di Desa Siwalan Panji Kecamatan Buduran Kabupaten Sidoarjo.

   Oleh : Lailil Mukarromah

   Nim : B03208015

   BKI Dalam Skiripsi ini menjelaskan tentang depresi seorang ibu yang mengalami kegagalan dalam memakai alat kontasepsi MOW sampai melahirkan lagi sehingga menjadikan depresi dan kekecewaan pada program KB. Perbedaan terletak pada penyebab depresi yakni seorang anak yang tidak bisa menerima ayah tirinya.

2. Bimbingan Konseling Islam Dalam Mengatasi Depresi Seorang Remaja Korban Pornografi Di Lembaga Perlindungan Anak (Lpm) Jagir Wonokromo Surabaya.

   Oleh : Anik Masruroh

   Nim : B03304018

   BKI dalam skripsi ini menjelaskan tentang dperesi akibat korban pornografi saat klien foto dengan pacarnya dan lima temannya, kemudian foto itu disebarluaskan oleh temannya kepada pihak sekolah dan orang tua, kalau klien menyusui pacarnya hingga hubungan seksual dari kejadian itu klien mengalami depresi. Klien sulit tidur karena selalu terbayang kejadian yang menyakitkan itu tidak memiliki gairah kehidupan lagi. Perbedaannya

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

terletak pada penyebab depresi yaitu seorang anak yang tidak bisa menerima ayah tirinya.

3. Bimbingan Konseling Islam Dalam Menangani Depresi Seorang Remaja Akibat Hamil Di luar Nikah Di Desa Pangkah Kulon Ujung Pangkah Gersik.

   Oleh : Nailatus Syarifah

   Nim : B03210035

   BKI dalam skripsi ini menjelaskan depresi akibat hamil diluar nikah, klien yang sudah dijanjikan untuk dinikahi seletah melakukan hubungan intim setelah mengetahui bahwa klien tersebut hamil langsung pacarnya meninggalkan klien tanpa ada alas an yang jelas. Klien sering mengurung diri didalam kamar dan tidak mau keluar. Perbedaannya terletak pada penyebab depresi yaitu seorang anak yang tidak bisa menerima ayah tirinya.

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