













#### b. Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli adalah anak ke dua dari empat bersaudara, ia tinggal bersama kedua orang tuanya. Konseli mempunyai 3 saudara, yang pertama perempuan sudah menikah dan mempunyai rumah sendiri, sedangkan yang kedua adikperempuan, adik perempuannya masih Kuliah di STKIP Jombang dan masih Semester 3, sedangkan adik laki-laki konseli duduk di bangku SMP.

Ayah konseli, berwatak keras selalu menekan konseli untuk bekerja dan membatasi pergaulan konseli dengan teman-temannya. Ibu konseli juga tidak begitu suka apabila konseli sering bergaul dengan teman-temannya yang pulangnyanya terlalu malam.

#### c. Latar Belakang Pendidikan Konseli

Konseli mengawali pendidikannya dengan bersekolah di TK Al-Mukminin yang ada di desanya kemudian masuk di MI Al-Mukminin dan melanjutkan ke SMP Negeri I Perak, selanjutnya konseli memutuskan untuk melanjutkan sekolahnya di SMK Jombang dan mengambil jurusan otomotif, Alasan konseli mengambil otomotif karena konseli juga mempunyai bakat dalam hal otomotif tetapi konseli tidak terlalu tertarik dengan bekerja di bengkelnya sendiri.

Dalam Pendidikan agama, keluarga konseli termasuk keluarga yang patuh pada Agama dan berusaha menerapkan ajaran Agama dalam kehidupan sehari-hari, terbukti dengan Sholat berjama'ah setiap waktu, termasuk konseli juga aktif mengikuti kegiatan remaja masjid yang ada di Desanya.





aktif bertanya kepadanya. Awalnya Anto adalah anak yang jarang keluar rumah dan tidak begitu bergaul dengan teman-teman atau tetangga sekitarnya. Setiap hari kegiatan Anto adalah bekerja dan bekerja.

Bukan hanya itu, ayahnya selalu menuntuti konseli untuk bekerja keras dan tidak memperdulikan apakah konseli merasa terbebani atau tidak. Kemauan keras sang ayah ingin agar nantinya bisa berhasil. Setelah diamati oleh ayah Anto ternyata setiap malam Anto selalu bangun untuk sholat tahajjud dan berdzikir sampai masuk waktu shubuh. Padahal sebelumnya ia tidur larut malam karena mengikuti rutinan mengaji, dziba'an, yasin dan manaqib secara bergantian setiap hari.

Selain itu, Anto pernah bercerita bahwa dirinya sekarang memang merasa malas bekerja, karena menurutnya bekerja adalah urusan duniawi yang tidak perlu dikejar dengan berlebihan. Karena urusan dunia bisa membuat manusia lupa dengan kewajibannya kepada Allah.

Dengan keadaan yang seperti ini, Membuat ayah Anto semakin marah. Anto semakin dikekang oleh ayahnya, apabila Anto ingin pergi kemanapun harus izin kepada Ayahnya. Ayahnya juga membatasi jam malam Anto, apabila ia keluar melebihi jam sepuluh malam maka ibunya tidak segan-segan menjemputnya ditempat pengajian. Sikap ibunya yang protektif membuat Anto malu dengan teman-temannya. Padahal Anto bukan anak kecil lagi yang seharusnya tidak diperlakukan seperti itu.

Masalah tersebut memerlukan bantuan dengan tujuan untuk menyadarkan konseli. Sebenarnya yang dilakukan konseli itu baik, tetapi konseli juga harus bisa menyeimbangkan antara kebutuhan dunia dan akhirat, dan kepada orang tua Anto



Gejala yang tampak pada diri konseli selama mengalami stres yang disebabkan karena orang tuanya yang memaksakan kehendaknya terhadap anaknya.

a. Sulit berkonsentrasi, ingatan terganggu atau kebingungan

Tampak jelas pada diri Anto bahwa ia seperti seseorang yang sedang bingung. Pada pertemuannya pertama antara konselor dengan konseli, ia sedang menonton televisi dengan adik perempuannya. Ketika konseli diajak berbicara tidak langsung merespon, mata terlihat pandangannya kosong, sesekali ia merunduk dan memejamkan matanya. Ketika ditanya hanya menjawab dengan jawaban yang singkat, konseli hanya banyak terdiam.

Menurut adik konseli, “ sudah kurang lebih keadaan kakanya memang seperti itu, ia banyak diam dan kelihatannya seperti banyak pikiran. Akan tetapi kalau ditanya juga tidak mau menjawab. Yang dilakukan dirumah hanya menonton televisi dan tidur dikamar.”<sup>66</sup>

b. Mudah Lelah

Sebelumnya konseli adalah seorang yang semangat dalam bekerja, ia selalu menyelesaikan pekerjaannya dengan tepat waktu, sehingga banyak pelanggan bengkel ayahnya yang menyukai pekerjaan Anto. Akan tetapi setelah ia dalam keadaan stres konseli selama hampir satu minggu tidak bekerja, ia hanya dirumah. Setelah satu minggu konseli mau bekerja kembali tetapi ketika belum waktunya istirahat ia terlebih dahulu pulang dan tidak menyelesaikan pekerjaannya.

Menurut adik konseli, “ Anto dalam bekerja kelihatan tidak semangat dan tidak fokus, kerja belum sampai waktu istirahat ia sudah pulang dan tidak kembali lagi.

---

<sup>66</sup> Wawancara dengan konseli dan adik konseli pada hari Sabtu , 14 Maret 2015 di rumah konseli. Pukul 16.30











memaksakan kehendaknya kepada Anto untuk menjadikan Anto sebagai Bos yang nantinya akan mempunyai bengkel sendiri untuk masa depannya. Niat ayah Anto memang baik, akan tetapi seharusnya Ayahnya juga menghargai keinginan Anto sebagai Anak remaja yang tidak bisa dipaksakan untuk menjadi apa yang ayah inginkan. Karena Anto sendiri punya impian dan keinginan lain yang ia sukai.

Perasaan tertekan pada Anto yang semakin parah ketika ia merasa dirinya memang sudah tidak tertarik dengan bekerja terlalu keras. Karena hal itu hanya mengejar urusan duniawi, sedangkan Anto lebih tertarik dengan urusan Agama atau memperbanyak beribadah untuk mendekatkan diri pada Allah.

Pemikiran dan sifat Anto tersebut, semakin membuat Ayah Anto protektif terhadap dirinya. Apabila ia meminta izin mengikuti kegiatan Agama, ayahnya lebih membatasi waktu dan apabila Anto melebihi ketentuan dari ayahnya ia biasanya dijemput oleh ibunya, padahal Anto bukan anak kecil lagi, ia malu dengan teman-temannya.

#### e. Langkah ketiga Prognosis

Konselor menetapkan masalah konseli, langkah selanjutnya adalah prognosa yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi apa yang sesuai dengan masalah konseli agar proses konseling dapat membantu mengatasi masalah konseli.

Permasalahan konseli beserta gejala yang di alaminya, konselor memberi terapi dengan menggunakan teknik *Terapi Rasional Emotif*. Untuk membantu mengatasi masalah konseli, maka konselor menentukan langkah-langkah terapi, yaitu :





bagi manusia adalah suatu hal yang penting untuk kehidupan dikemudian hari yang nantinya akan menikah dan mempunyai tanggung jawab sebagai seorang suami untuk menafkahi istri dan anak. Sedangkan agama juga penting untuk bekal manusia diakhirat nantinya. Konselor juga memberikan contoh kisah Nabi Muhammad yang sebagai Rasulullah, beliau bekerja dan dapat menyeimbangkan antara urusan dunia dan agama dengan baik, dan Rasulullah sebagai suri tauladan yang baik bagi umatnya, maka sebagai umatnya harus bisa belajar dari kehidupan Rasulullah.

Konseli mulai menyadari bahwa pemikirannya selama ini salah dan akan merubah sikapnya yang malas bekerja tersebut. Kemudian konseli tidak terima dengan perlakuan ayahnya yang protektif terhadap konseli.

Konselor mengajak konseli untuk menilai tindakannya sendiri selama ini, apakah tindakan yang dilakukan selama ini sudah tepat untuk dirinya, sehingga konseli tidak lagi berfikir bahwa ayahnya mengekang dirinya. Konselor mengatakan bahwa sebenarnya niat ayahnya protektif terhadap diri konseli adalah untuk kebaikan konseli. Sebab dengan konseli sering pulang malam akibat kegiatan agama, akan mempengaruhi kesehatan konseli, sedangkan konseli besok pagi harus bekerja. Ayah konseli tidak melarang mengikuti kegiatan agama hanya saja konseli harus mengerti batasan waktu untuk pulang ketika malam hari. Konseli mulai menyadari akan masalahnya dan merubah sikapnya untuk bekerja dengan giat kembali.

Konselor mengajak konseli untuk membuat perencanaan yang spesifik untuk dirinya sendiri. Konseli akan bekerja kembali dan akan mencoba untuk





yang lama tidak pernah mengendarai mobil selama sakit, sekarang sudah mulai mengendarai kembali tetapi dengan jarak yang tidak jauh.

Melihat keadaan konseli yang sudah bisa menerima kenyataan bahwa sesungguhnya apa yang ia pikirkan selama ini dengan bekerja adalah urusan duniawi saja, maka konseli sudah merubah pikirannya yang sesungguhnya dimana bekerja adalah penting untuk masa depannya agar kelak menjadi orang yang bertanggung jawab. Setelah melakukan langkah-langkah proses Bimbingan dan Konseling Islam, peneliti menemukan bahwa stress adalah dampak dari rasa tertekan yang dialami Anto oleh ayahnya yang keras dan protektif terhadap dirinya.

### **3. Hasil dari Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapy Rational Emotif Dalam Mengatasi Stres, Study Kasus Seorang Remaja yang Stres Di Desa Kalangan Kec. Perak Kab. Jombang**

Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi Rasional Emotif dilakukan untuk menangani seorang laki-laki yang stres untuk mengubah pikirannya yang irrasional menjadi rasional di Desa Kalangsemanding, maka perubahan yang terjadi dalam diri konseli, meskipun perubahan yang terjadi secara sedikit demi sedikit dan belum sampai pulih. Hal tersebut didapatkan konselor dari pengamatan secara langsung dan wawancara dengan konseli serta hasil wawancara konselor dengan orangtua, adik serta teman konseli.

Perubahan yang terjadi pada diri konseli adalah, ia sudah menyadari bahwa apa yang difikirkan tentang dirinya yang mulai malas dalam bekerja terlalu keras itu tidak benar. Karena bekerja adalah hal yang penting untuk menjamin masa depan kehidupan keluarga konseli nantinya. Kemudian konseli sudah mulai bekerja kembali dan sudah





