BAB II

BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM, TERAPI RASIONAL EMOTIF DAN STRES

A. BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM, TERAPI RASIONAL EMOTIF DAN STRES

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling terdiri dari dua kata, yaitu bimbingan dan konseling. Bimbingan merupakan terjemah dari *Guidace* yang didalamnya terkandung beberapa makna. Sertzer dan Stone mengemukakan bahwa *guidan*ce berasal dari kata guide yang memepunyai arti to direc, pilot, manager or steer, yang artinya: menunjukkan, mengarahkan, menentukan, mengatur, atau mengemudikan. [18]

Menurut Frank W. Miller, "bimbingan merupakan proses bntuan terhadap indiviu untuk mencapai pemahaman diri dan pengarahan diri yang dibutuhkan bagi penyesuaian diri secara baik dan maksimum di sekolah, keluarga, dan masyarakat". [19] Sedangkan Athur J. Jones mengatakan bahwa bimbingan merupakan "proses pemberian bantuan oleh seseorang kepada orang lain dalam menentukan pilihan, penyesuaian dan pemecahan masalah". [20]

Pendapat Jones, Staffire dan Stewart yang menyatakan bahwa bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam membuat pilihan-pilihan dan penyesuaian-penyesuaian yang bijaksana. Bantuan itu atas dasar prinsip demokrasi yang merupakan tugas dan hak setiap individu untuk memilih jalan hidupnya sendiri

[18] Anas Salahudin, Bimbingan dan Konseling (Bandung: CV Pustaka Setia, 2010), hal.13

[19] Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan Konseling* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006), hal 6

[20] Soffyan S Willis, *KOnseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 13.

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

sejauh tidak mencampuri hal orang lain. Kemampuan membuat hal seperti itu tidak diturunkan (diwarisi), tetapi harus dikembangkan.[21] Dari beberapa pengertian diatas, yang dinamakan bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan dari seseorang kepada individu untuk mengembangkan potensi – potensi yang dimiliki agar mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dan menentukan jalan hidupnya sendiri dengan tanggung jawab tanpa harus bergantung pada orang lain.

Konseling berasal dari kata *counsel* yang diambil dari bahasa Latin yaitu *counsilium,* artinya "bersama" atau " bicara bersama". Pengertian " bicara bersama-sama" dalam hal ini adalah pembicaraan konselor (*counselor*) dengan seorang atau beberapa klien (*counselee*).[22]

Konseling menurut Husen adalah konseling secara mendasar dikembangkan atas dasar metode *vocational guidance* untuk membantu individu secara tepat sesuai yang dibutuhkannya. Dengan demikian, konseling dalam makna *helping relationship* dipandang sebagai suatu relasi yang terjadi diantara dua pihak dimana salah satu mempunyai kehendak untuk meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, kedewasaan, memperbaiki fungsinya dan kemampuan pihak lain untuk menghadapi dan menangani kehidupannya sendiri.[23]

Dari pengertian diatas dapat dimaknai kembali bahwa konseling adalah untuk membantu individu secara tepat sesuai yang dibutuhkannya, atau bisa juga diartikan sebagai bimbingan pengarahan konselor kepada klien/konseli untuk membantu menyelesikan masalah yang dilakukan secara berkesinambungan.

---

[21] Prayitno dan Erman Anti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), hal. 94-95

[22] Latipun, *Pikologi Konseling* (Malang: UMM Press, 2005), hal.4

[23] Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islam,* (Yogyakarta: eLSAQ Press, 2007), 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

Mengetahui beberapa definisi Bimbingan dan Konseling sebagaimana telah dijabarkan diatas, dapat dirasakan bahwa Bimbingan dan Konseling masih belum mampu mengatasi permasalahan kehidupan manusia secara menyeluruh. Hal ini dikarenakan tidak adanya nilai spiritual yang mampu menggerakkan batin manusia untuk merubah keadaan dirinya sendiri. Oleh karena itu, dibutuhkan Bimbingan dan Konseling Islam yang dianggap mampu membantu manusia dalam mengatasi masalah kehidupan manusia.

Bimbingan Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan terarah, continue dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nila-nilai yang terkadung didalam Al-Quran dan Hadist Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan Al-Qur'an dan Hadist.[24]

Dalam bukunya, Tohari Musnawar mendefinisikan Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.[25]

Dari definisi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah usaha pemberian bantuan dalam rangka mencari solusi atas permasalahan yang dialami konseli dengan bekal potensi dan fitroh agama yang dimiliki oleh konseli secara optimal dengan menggunakan nilai-nilai ajaran islam yang mampu

[24] Hallen, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Ciputat Pers,2002), hal, 17

[25] Tohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam* (Ygyakarta: UII PRESS, 1992), 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

membangkitkan kekuatan getaran batin sehingga manusia akan mendapat dorongan dan mampu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya serta akan mendapatkan kehidupan yang selaras dengan ketentuan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

b. Tujuan dan Fungsi Bimbingan Konseling Islam

1) Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

a) Tujuan Khusus

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

b) Tujuan Umum

(1) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah

(2) Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya

(3) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan

(4) Kondisi yang baik agar lebih baik atau lebih stabil.[26]

2) Secara umum fungsi konseling maupun psikoterapi adalah berkaitan dengan :

a) Fungsi Pencegahan (*Preventiv*)

Yakni membantu individu mencagah atau mencagah timbulnya masalah bagi dirinya dimana masalah tersebut dapat menghambat perkembangannya.

Fungsi ini dapat diwujudkan oleh konselor dengan merumuskan program bimbingan yang sistematis sehingga hal-hal yang dapat menghambat perkembangan konseli baik dalam masalah sosial, masalah pribadi dan masalah lainnya dapat dihindari. Seperti disebutkan dalam surat Al-Isra Ayat : 22

[26] Ainur Rohim F, Bimbingan dan Konseling Dalam Islam, (Yogyakarta: UII press,2001), hal. 3

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

لَّا تَجۡعَلۡ مَعَ ٱللَّهِ إِلَٰهًا ءَاخَرَ فَتَقۡعُدَ مَذۡمُومًا مَّخۡذُولٗا ٢٢

Artinya : Janganlah kamu adakan Tuhan Yang lain di samping Allah, agar kamu tidak menjadi tercela dan tidak ditinggalkan (Allah) (QS Al-Isra' 22).[27]

b) Fungsi Kuratif (*Korektif*)

Yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya sehingga masalah tersebut dapat diselesaikan dengan baik.

c) Fungsi Pemeliharaan

Fungsi pemeliharaan berarti memelihara segala sesuatu yang baik (positif) yang ada pada diri klien, baik hal itu merupakan pembawaan maupun hasil-hasil perkembangan yang telah dicapai selama ini. Dan mengusahakan agar hal-hal tersebut bertambah lebih baik dan berkembang.

d) Fungsi Pengembangan

Yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik dan menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya.[28]

Dengan adanya fungsi Bimbingan dan Konseling Islam tersebut, maka kegiatan Bimbingan dan Konseling Islam diharapkan mampu mencapai tujuan-tujuan yang diharapkan.

c. Asas-Asas Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam layanan Bimbingan dan Konseling Islam selalu mengacu pada asas-asas bimbingan yang diterapkan dalam penyelenggaraan dan berlandaskan pada Al-Qur'an dan Hadist atau Sunnah Nabi. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam merupakan

[27] Jalaluddin As-Suyuthi, *Mushaf Aisyah* (Bandung: Jabal,2010). Hal . 284
[28] Ainur Rahim Fakih, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Yogyakarta: IUU Press, 2011), 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

ketentuan yang harus diterapkan dalam penyelenggaraan pelayanan Konseling.[29] berdasarkan landasan-landasan tersebut dijabarkan asas-asas pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam sebagai berikut:

1) Asas Kebahagiaan Dunia dan Akhirat.

   Kebahagiaan hidup duniawi bagi seorang muslim hanya merupakan kebahagiaan yang sifatnya sementara, kebahagiaan akhiratlah yang menjadikan tujuan utama, sebab kebahagiaan akhirat merupakan kebahagiaan yang abadi, yang amat baik.

2) Asas Fitrah

   Manusia menurut islam dilahirkan dalam atau satu membawa fitrah, yaitu berbagai kemampuan potensial bawaan dan kecenderungan sebagai muslim atau beragama Islam. Fitrah kerap kali juga diartikan sebagai bakat, kemampuan, atau potensi. Dalam konteks (arti) luas, maka potensi dan bakat tersebut diperhatikan pula dalam Bimbingan dan Konseling Islam.

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 dibimbingpun menerima atau meminta Bimbingan dan atau Konseling dengan ikhlas dan rela, karena semua pihak merasa bahwa yang dilakukan adalah karena dan untuk mengabdi kepada Allah semata, sesuai dengan fungsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah yang harus senantiasa mengabdi kepada-Nya.

4) Asas Bimbingan Seumur Hidup

[29] Ainur Rahim Faqih, Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam, (Yogyakarta: UII Press, 2011), 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

Manusia hidup betapapun tidak ada yang sempurna dan selalu bahagia. Dalam kehidupannya mungkin saja manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itu, maka Bimbingan dan Konseling Islam diperlukan selama hayat di kandungan badan.

Kesepanjanghayatan 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 Jasmani dan Rohani

Bimbingan dan Konseling Islam memperlakukan konselinya sebagai makhluk jasmaniah. Rohaniah tidak memandang sebagai makhluk biologis semata., atau mekhluk rohaniah semata. Bimbingan dan konseling islam membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dan rohaniah tersebut.

6) Asas Keseimbangan Ruhaniah

Rohani Manusia memiliki unsur dan daya kemampuan pikir, merasakan atau menghayati dan kehendak hawa nafsu serta juga akal. Orang yang dibimbing diajak mengetahui apa yang perlu diketahuinya, kemudian memikirkan apa yang perlu dipikirkan, sehingga memperoleh keyakinan, tidak menerima begitu saja, tetapi tidak menolak begitu saja. Kemudian diajak memahami apa yang perlu dipahami dan dihayatinya atas dasar pemikiran dan analisa yang jernih sehingga diperoleh keyakinan tersebut.

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

Orang-orang yang dibimbing dan diajak untuk mempergunakan semua kemampuanpotensi rohaniahnya, bukan cuma mengikuti hawa nafsu (perasaan dan kehendak) semata.

7) Asas Kemaujudan Individu

Bimbingan dan konseling Islam, berlangsung pada citra manusia menurut Islam, memandang seorang individu merupakan suatu maujud (eksistensi) tersendiri. Individu mempunyai hak, mempunyai perbedaan individu dari yang lainnya, dan mempunyai kemerdekaan pribadi.

8) Asas Sosialitas Manusia.

Bimbingan dan Konseling Islam, sosialitas manusia diakui dengan memperhatikan hak individu (jadi bukan komunisme); hak individu juga diakui dalam batas tanggung jawab sosial.

9) Asas Kekholifahan Manusia

Sebagai kholifah manusia harus memelihara keseimbangan, sebab problem-problem kehidupan kerap kali muncul dari ketidak seimbangan tersebut yang diperbuat oleh manusia itu sendiri

Kedudukan manusia sebagai khalifah itu dalam keseimbangan dengan kedudukannya sebagai makhluk Allah yang harus mengabdi pada-Nya. Dan jika memiliki kedudukan tidak akan memperturutkan hawa nafsu belaka.

10) Asas keselarasan dan Keadilan

Islam menghendaki keharmonisan., keselarasan dan keseimbangan, keserasian dalam segala segi. Dengan kata lain, islam menghendaki manusia

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

berlaku “adil” terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain “hak” alam semesta (hewan dan tumbuhan dan lain sebagainya) dan juga hak Tuhan.

11) Asas Pembinanaan Akhlaqul Karimah

Bimbingan dan Konseling Islam membantu konseli atau yang dibimbing, memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang tidak baik tersebut.

12) Asas Kasih Sayang

Setiap orang memerlukan cinta kasih dan sayang dari orang lain. Rasa kasih sayang ini dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal. Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan berdasarkan kasih sayang, sebab hanya dengan kasih sayanglah Bimbingan dan Konseling dapat berhasil.

13) Asas saling Menghargai

Bimbingan dan Konseling Islam, kedudukan pembimbing atau konselor dengan yang dibimbing 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 yang dibimbing merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah.

14) Asas Musyawarah

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

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

15) Asas Keahlian

Bimbingan dan Konseling Islam memang dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan, keahlian dibidang tersebut, baik keahlian dalam metodologi dan teknik-teknik bimbingan dan konseling maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan (obyek garapan/materi) bimbingan konseling. [30]

d. Unsur-Unsur Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam mempunyai beberapa unsur atau komponen yang saling terkait dan saling berhubungan satu sama lain. Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam pada dasarnya adalah terkait dengan konselor, konseli dan masalah yang dihadapi.

1) Konselor

Konselor adalah orang yang amat bermakna bagi konseli, konselor menerima apa adanya dan bersedia sepenuh hati membantu konseli mengatasi masalahnya disaat yang amat kritis sekalipun dalam upaya menyelamatkan konseli dari keadaan yang tidak menguntungkan baik untuk jangka pendek dan utamanya jangka panjang dalam kehidupan yang terus berubah.[31]

2) Konseli

Konseli (klien) adalah orang yang sedang menghadapi masalah karena dia sendiri tidak mampu dalam menyelesaikan masalahnya. Menurut Imam Sayuti di dalam bukunya " Pokok-pokok Bahasan Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagi Teknik Dakwah", konseli (klien) atau subyek bimbingan konseling islam

[30] Ainur Rahim Fiqh, Bimbingan dan Konseling Islam, (Yogyakarta: Uii Press,2001), hal.35

[31] Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam* (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009) hal. 28-31

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

adalah individu yang mempunyai masalah yang memerlukan bantuan bimbingan dan konseling.

3) Masalah

Menurut Andi Mappiare dalam kamus konseling, dalam bimbingan dan konseling masalah adalah menunjuk pada kesenjangan antara kondisi sekarang individu dengan apa yang diharapkan individu atau lingkungannya dan didalamnya terdapat hambatan dan penunjang pencapaian, namun kadang-kadang pula kata "problem" (masalah) menunjuk khusus pada kesulitan atau hambatan mencapai tujuan.[32]

H.M Arifin menerangkan beberapa yang dihadapi seseorang atau masyarakat yang memerlukan bimbingan dan konseling islam, yaitu:

a) Masalah Perkawinan
b) Problem karena ketegangan jiwa atau syaraf
c) Problem karena masalah alkoholisme
d) Dirasa Problem ada tapi tidak dinyatakan dengan jelas dan secara khusus memerlukan bantuan. [33]

Dengan demikian dapatlah dipahami tentang apa yang dimaksud dengan masalah yaitu identik dengan suatu kesulitan yang dihadapi oleh individu, sesuatu yang menghambat, dan merintangi jalan yang menuju ke sesuatu.

e. Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam

1) Identifikasi

[32] Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling & Terapy* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006) hal. 252

[33] Aswadi, *Iyadah Dan Ta'ziyah 'Perspektif Bimbingan Konseling Islam' (*Surabaya: Dakwah Digital Press,2009), hal. 27

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

Langkah ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data dari berbagai macam sumber yang berfungsi untuk mengetahui kasus beserta gejala yang nampak.

2) Diagnosa

Adalah langkah untuk menetapkan masala yang dihadapi klien beserta latar belakangnya, dalam langkah ini kegiatan yang dilakukan adalah mengumpulkan data dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data.

3) Prognosa

Langkah ini untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan digunakan untuk membimbing klien, langkah prognosa ditetapkan berdasarkan hasil diagnosa.

4) Konseling (terapi)

Langkah ini merupakan langkah pelaksanaan bantuan apa yang telah ditetapkan pada prognosa.

5) Evaluasi dan Follow up

Langkah ini dimaksudkan untuk menilai atau menegtahui sejauh mana konseling yang telah dilakukan mencapai hasil, dalam follow up dilihat perkembangannya dalam jangka waktu yang lebih jauh.[34]

2. Terapi Rasional Emotif (*Rational Emotive Terapy*)

a. Pengertian Terapi Rasional Emotif

Menurut W.S Winkel dalam bukunya "Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan" mengatakan bahwa Terapi Rasional Emotif adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat (*rational thingking*), berperasaan (*emoting*), dan berprilaku (*acting*), serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan

[34] Djumhur dan Moh Surya, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Bandung: CV Ilmu, 1975), hal 47

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

berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berprilaku.[35]

Sedangkan menurut singgih D Gunarsa mengungkapkan bahwa terapi rasional emotif adalah memperbaiki melalui pola berpikir dan menghilangkan pola berpikir yang irrasional. Terapi dilihatnya sebagai usaha untuk mendidik kembali (reeducation), jadi terapis bertindak sebagai pendidik, dengan antara lain memberikan tugas yang harus dilakukan pasien serta menganjurkan strategi tertentu untuk memperkuat proses berpikirnya.[36]

Menurut Gerald Corey dalam bukunya 'Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi", terapi rasional emotif adalah pemecahan masalah yang menitik beratkan pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan.[37]

Rasional emotif mengajar anggota keluarga untuk bertanggung jawab terhadap perbuatannya dan berusaha mengubah reaksinya terhadap situasi keluarga. Anggota keluarga ditunjukkan sebagai suatu keluarga, di mana mereka mempunyai kekuatan untuk mengontrol pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan secara individual. Setiap individu di dalam keluarga mengawasi perubahan perilakunya sendiri, yang secara tidak langsung akan mengubah situasi kehidupan keluarga secara keseluruhan.[38]

Beberapa pengertian diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa terapi rasional emotif merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berfikir klien yang tidak logis, tidak rational dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan

[35] W.S, Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan,* (Jakarta: Gramedia, 1989), hal 12
[36] Singgih D.Gunarsah, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta:BPK,Gunung Mulia,1992),hal. 236
[37] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi,* (Bandung: Refika Aditama, 2007), hal. 240
[38] Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling),* (Bandung: Alfabeta, 2009), hal.126.

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

cara mengkonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas kayakinan-keyakinan yang irasional.

b. Tujuan Terapi Rasional Emotif

Tujuan utama yang ingin dicapai dalam *rasional emotif* adalah memperbaiki dan mengubah sikap individu dengan cara mengubah cara berpikir dan keyakinan klien yang irrasional menuju cara berpikir yang rasional, sehingga klien dapat meningkatkan kualitas diri dan kebahagiannya hidupnya.[39]

Rasional emotif terapi bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cari 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 kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri.[40]

Berdasarkan pandangan dan asumsi tentang hakekat manusia dan kepribadiannya serta konsep-konsep teoritik dari Terapi *Rasional Emotif*, tujuan utama konseling *rasional-emotif* adalah sebagai berikut:

1) Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan klien yang irasional menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
2) Menghilangkan gangguan-gangguan emosian yang merusak diri sendiri.

[39] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 180-181.
[40] 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

3) Untuk membangun *Self Interest* (minat kepada diri sendiri), *Self Direction* (pengarahan diri), *Tolerance* (toleransi terhadap pada pihak lain), *Acceptance of Uncertainty* (menerima ketidakpastian), *Fleksibel* (fleksibilitas), *Commitment* (komitmen terhadap sesuatu di luar dirinya), *Scientific Thinking* (berfikir ilmiah), *Risk Taking* (berani mengambil resiko), *dan Self Acceptance* (penerimaan diri) klien.[41]

Ellis menunjukkan bahwa banyak jalan yang digunakan dalam terapi *rasional emotif* yang diarahkan pada satu tujuan utama, yaitu: "meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri dari klien dan membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik".[42]

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. Peran dan fungsi konselor dalam rasional emotif adalah membebaskan klien dari gejala yang disampaikan atau tidak disampaikan secara jelas kepada konselor.[43]

c. Ciri-Ciri Terapi Rasional Emotif

Terapi *rasional emotif* mempunyai karakteristik sebagai berikut:

1) Aktif-direktif, artinya bahwa dalam hubungan konseling atau terapeutik, terapis atau konselor lebih aktif membantu mengarahkan klien dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya.

[41] Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), hal. 15-16.
[42] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2013), hal. 245.
[43] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 181.

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) Kognitif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan yang dibentuk harus berfokus pada aspek kognitif dari klien dan berintikan pemecahan masalah yang rasional.
3) Emotif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan yang dibentuk juga harus melihat aspek emotif klien dengan mempelajari sumber-sumber gangguan emosional, sekaligus membongkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut.
4) Behavioristik, artinya bahwa hubungan yang dibentuk harus menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan perilaku dalam diri klien.[44]

Kelebihan terapi *rasional emotif* ialah tekanannya pada peranan tanggapan-tanggapan kognitif terhadap timbulnya reaksi-reaksi perasaan. Kelemahannya ialah kurangnya pengakuan terhadap perasaan dasar (mood, stemming) sebagai suatu faktor yang sangat dominan dalam kehidupan manusia, yang tidak sebegitu mudah mengalami perubahan.[45]

d. Teknik-Teknik Konseling

Layanan konseling RET, terdiri atas layanan individual dan layanan kelompok. Sedangkan teknik-teknik yang digunakan lebih banyak dari aliran *behavioral therapy*. Ada beberapa teknik konseling RET yang dapat diikuti, antara lain adalah teknik yang berusaha menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri (berdasarkan *emotive experiential*) yang terdiri atas :

1) *Assertive training*, yaitu melatih dan membiasakan klien terus menerus menyesuaikan diri dengan perilaku tertentu yang diinginkan.
2) *Sosiodrama*, yaitu semacam sandiwara pendek tentang masalah kehidupan sosial.

[44] Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), hal. 16.
[45] W.S. Winkel, *Bimbingan Dan Konseling Di Institut Pendidikan*, (Jakarta: Grasindo, 1991), hal. 370.

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) *Self modeling*, yaitu teknik yang bertujuan menghilangkan perilaku tertentu, dimana konselor menjadi model, dan klien berjanji akan mengikuti.
4) *Social modeling*, yaitu membentuk perilaku baru melalui model sosial dengan cara imitasi, observasi.
5) Teknik *reinforcement*, yaitu memberi reward terhadap perilaku rasional atau memperkuatnya (*reinforce*).
6) Desensitisasi sistematik.
7) *Relaxation*.
8) *Self-control*, yaitu dengan mengontrol diri.
9) Diskusi.
10) Simulasi, dengan bermain peran antara konselor dengan klien.
11) *Homework assignment* (metode tugas).
12) *Bibliografi* (memberi bahan bacaan).[46]

e. Proses Konseling

1) Konselor berusaha menunjukkan klien kesulitan yang dihadapi sangat berhubungan dengan keyakinan irrasional, dan menunjukkan bagaimana klien harus bersikap rasional dan mampu memisahkan keyakinan irrasional dengan rasional.
2) Setelah klien menyadari gangguan emosi yang bersumber dari pemikiran irrasional, maka konselor menunjukkan pemikiran klien yang irrasional, serta klien berusaha mengubah kepada keyakinan menjadi rasional.
3) Konselor berusaha agar klien menghindarkan diri dari ide-ide irrasionalnya, dan konselor berusaha menghubungkan antara ide tersebut dengan proses penyalahan dan perusakan diri.

[46] Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2004), hal. 78.

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) Proses terakhir konseling adalah konselor berusaha menantang klien untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irrasional dan fiktif.[47]

Tugas konselor menurut *Ellis* ialah membantu individu yang tidak bahagia dan menghadapi hambatan, untuk menunjukkan bahwa: (a) kesulitannya disebabkan oleh persepsi yang terganggu dan pikiran-pikiran yang tidak logis, dan (b) usaha memperbaikinya adalah harus kembali kepada sebab-sebab permulaan. Konselor yang efektif akan membantu klien untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku yang tidak logis.[48]

e. Fungsi dan Peran Terapi Rasional Emotif

Ciri-ciri dari peran Terapi Rasional Emotif dapat diuraikan sebagai berikut:

1) Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan dengan kliennya.
2) Dalam proses hubungan konseling, harus diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien.
3) Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik itu dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berpikirnya yang tidak logis menjadi logis dan rasional
4) Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak terlalu banyak menelusuri kehidupan masa lampau klien.

[47] Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2004), hal. 76-77.
[48] Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), 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

5) *Diagnosis* (rumusan masalah) yang dilakukan dengan konseling rasional emotif terapi bertujuan untuk membuka ketidak logisan pola berpikir klien.[49]

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri peran dari terapi rasional emotif adalah menggunakan teknik directive counseling (teknik langsung), dimana antara konselor dengan klien yang lebih aktif adalah konselor. Dalam konseling rasional emotif, konselor tidak terlalu banyak menelusuri kehidupan masa lampau klien dan harus pandai menciptakan hubungan yang baik dengan klien agar klien dapat terbuka dalam mengutarakan permasalahannya, sehingga konselor dapat dengan mudah dalam membantu klien mengubah cara berpikir klien, karena tujuan terapi rasional emotif adalah membuka ketidak logisan klien dalam berfikir.

3. Stres

a. Pengertian Stres

Stres dapat dirumuskan sebagai tekanan atau ketegangan yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari seseorang, dengan cara sehat atau tidak sehat, tergantung terhadap faktor-faktor yang menekan.[50]

Dalam kamus konseling dan terapi, stres menurut Dr. H. seyle (Sarjana Kanada, ahli Khasiat Obat) berarti kelebihan beban tubuh baik psikis maupun fisik, sampai melampaui daya tahan. Dengan kata lain, tekanan yang dialami orang baik fisik ataupun psikis secara khusus adalah suatu suasana atau reaksi – reaksi emosional yang diikuti, disertai, dibarengi oleh gugahan atau tekanan psikofisiologis, juga

[49] Dewa Ketut Sukardi, *pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, hal 99

[50] Yulia singgih D. Gunarsa, *Asas – Asas Psikologi " Kelurga Idaman"* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2002), hal.137

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

menunjuk pada suasana tertekan dalam organisasi berkaitan dengan pikiran atau situasi pembangkit kecemasan.[51]

Menurut Lazarsus, Stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan, yang dinilai individu sebagai sesuatu yang membabani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraannya. Dengan kata lain, stres merupakan fenomena individual yang menunjukkan respon individu terhadap tuntutan lingkungan.

Lazarsus membagi stres menjadi dua macam, yaitu:

1) *Distres*, yaitu stres yang menggangu. Stres ini berintensitas tinggi dan seharusnya diatasi agar tidak berakibat fatal.
2) *Eustres*, yaitu stres yang tidak menggangu dan memberikan perasaan semangat. Stres semacam ini ada pada setiap manusia. Bahkan pada prinsipnya, setiap manusia membutuhkan stres sejenis ini untuk menjaga keseimbangan jiwanya.[52]

Lazarotus diatas, dapat lebih dijelaskan kembali bahwa stres itu merupakan bagian dari kehidupan, sehingga menuntut kita untuk menyesuaikan diri. Stres merupakan reaksi awal dari penyesuaian diri tersebut. Sedikit stres membuat manusia lebih waspada dan ini dibutuhkan agar kita mampu memotivasi diri, menyesuaikan diri, dan segera mencari cara untuk megatasi stres tersebut. Stres jenis inilah yang dinamakan *eustres.* Namun apabila manusia gagal menyesuaikan diri terhadap stres, artinya ia tak mampu memotivasi diri dan segera mencari cara untuk mencegah stres tersebut, tidak dapat mencapai harapan-harapannya menderita serta merasa tertekan, stresnya sudah termasuk dalam stres yang membahayakan yang dimaksud *distres.*

---

[51] Andi Mappiare, A.T., *Kamus Istilah 'Konseling dan Terapi'* (Jakarta: PT Raja Grfindo Persada, 2006), hal.318

[52] Namora Lumongga Lubis, Depresi: *Tinjauan Psikologis* (Jakarta: Kencana, 2009), hal. 17-18

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 beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa yang dinamakan stres adalah suatu tekanan yang tidak menyenangkan bagi seseorang karena adanya kesenjangan antara harapan dengan kenyataan yang memaksanya agar mampu beradaptasi sesuai dengan keadaan yang ia alami.

b. Faktor-Faktor Penyebab Stres

Stres dapat disebabkan oleh berbagai hal. Biasanya stres akan dialami seseorang apabila ia merasakam ketidak seimbangan antara tuntutan dengan kemapuan yang dimilikinya. Tuntutan ini secara umum dapat diklarifikasikan dalam beberapa bentuk, yakni:

1) Frustasi

Frustasi muncul apabila usaha yang dilakukan individu untuk mencapai suatu tujuan mendapat hambatan atau kegagalan. Hambatan ini bisa bersumber dari lingkungan, maupun dari diri individu.

2) Konflik

Stres juga dapat muncul apabila individu dihadapkan pada suatu keharusan untuk memilih salah satu diantara kebutuhan dan tujuan. Biasanya pilihan terhadap salah satu alternative akan menghasilkan frustasi bagi alternative lainnya.

3) Tekanan

Stres juga dapat muncul apabila individu mendapatkan tekanan atau paksaan untuk mencapai suatu hasil tertentu atau untuk bertingkah laku dengan cara tertentu. Sumber tekanan juga bisa berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan.

4) Antisipasi

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

Antisipasi individu terhadap hal-hal yang merugikan atau tidak menyenagkan bagi dirinya, mengenai suatu situasi merupakan suatu hal yang dapat memunculkan stres.[53]

Selain empat tuntutan diatas yang dapat menyebabkan stres, adapula dalam sebuah buku karya Ir. Padmiarso M Wijoyo yang mengkategorikan penyebab atau pemicu stres yang umum ada lima hal, diantaranya adalah:

1) Stres Kepribadian *(Personality Stres)*

Stres kepibadian adalah stres yang dipicu oleh masalah dari dalam diri seseorang. Berhubung dengan cara pandang pada masalah dan kepercayaan atas dirinya. Orang yang selalu menyikapi positif segala tekanan hidup akan beresiko kecil tertekan stres jenis ini.

Berkaitan dengan stres kepribadian ini, Terdapat dua tipe manusia, yaitu:

a) Manusia dengan kepribadian (pola prilaku) tipe A yaitu mereka yang umumnya berupaya kuat untuk berhasil, yang selalu tepat waktu, gemar berkompetisi, tidak sabaran, selalu terburu-buru, agresif, ambisi, ingin cepat dapat menyelesaikan pekerjaan, lebih mementingkan diri sendiri, memiliki resiko mendapat serangan jantung lebih tinggi dibandingkan dengan tipe kepribadian B.

b) Manusia dengan kepribadian (pola prilaku) tipe B, yaitu mereka lebih santai dan tidak terikat oleh waktu, sabar, acuh, penampilan merendah, dan non kompetitif.

2) Stres Psikososial (*Psychososial Stres*)

[53] Namora Lumongga Lubis, *Deprasi: Tinjauan Psikologis* (Jakarta: Kencana, 2009), hal 18-19

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

Stres psikososial adalah stres yang dipicu oleh hubungan relasi dengan orang lain di sekitarnya, atau akibat dari situasi sosial lainnya. Contohnya:

a) Stres adaptasi lingkungan baru, misalnya cinta, masalah keluarga, stres stres macet dijalan raya, diolok-olok, stres akibat konflik dengan orang disekitarnya, dan lain-lain.
b) Stres karena berbagai kondisi yang mengakibatkan sikap atau perasaan rendah diri (self devaluation), seperti kegagalan mencapai sesuatu yang sangat diidam-idamkan.
c) Stres akibat keadaan yang kehilangan, seperti posisi, keuangan, kawan, atau pasangan hidup yang sangat dicintai.
d) Stres karena berbagai kondisi kekurangan yang dihayati sebagai suatu cacat yang sangat menentukan, seperti penampilan fisik, jenis kelamin, usia, intelegensi, dan lain-lain.
e) Stres akibat berbagai kondisi perasaan bersalah, terutama yang menyangkut kode moral etik yang dijunjung tinggi tetapi gagal dilaksanakan.

3) Stres Sosio Kultural

Kehidupan modern telah menempatkan manusia kedalam suatu kancah stres sosio cultural yang cukup berat. Perubahan sosio ekonomi dan sosio budaya yang datang secara cepat dan bertubi-tubi memerlukan suatu mekanisme pembelaan diri yang memadai. Stresor kehidupan ini diantaranya:

a) Stres karena berbagai fluktuasi ekonomi dan segala akibatnya (menciutnya anggaran rumah tangga, pengangguran, dan lain-lain)

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) Stres akibat perceraian, keretakan rumah tangga, akibat konflik, kekecewaan, dan lain-lain

c) Persaingan yang keras dan tidak sehat

d) Diskriminasi dan segala macam keterkaitannya akan membawa pengaruh yang menghambat perkembangan individu dan kelompok.

e) Perubahan sosial yang cepat apabila tidak diimbangi dengan penyesuaian etika dan moral yang memadai akan terasa ancaman. Dalam kondisi terburuk, nilai materialistic akan mendominasi nilai moral spiritual yang akan menimbulkan benturan konflik yang mungkin sebagian terungkap, sedangkan sebagian lainnya menjadi beban perasaan individu atau kelompok.

4) Stres Bio – Ekologi (*Bio – Ecological Stres*)

Stres bio- ekologi yaitu stres yang dipicu oleh dua hal, yaitu:

a) Ekologi atau lingkungan, seperti polusi dan cuaca.

b) Kondisi biologis, seperti akibat datang bulan, demam, asma, jerawatan, berbagai penyakit infeksi, trauma fisik dengan kerusakan organ biologis, kelelahan fisik, kekacauan fungsi biologis yang kontinu, bertambah tua, dan banyak lagi akibat penyakit dan kondisi tubuh lainnya.

5) Stres Pekerjaan

Stres pekerjaan adalah stres yang dipicu oleh pekerjaan seseorang. Persaingan jabatan, tekanan pekerjaan, deadline, terlalu banyak kerjaan, ancaman PHK, target tinggi, usaha gagal, persaingan bisnis, adalah hal umum yang dapat memicu munculnya stres akibat karir pekerjaan.[54]

[54] Padmiarso M. Wijoyo, *Cara Mudah Mencegah dan Mengatasi Stres*, (Bogor: Bee Media Pustaka, 2011), hal. 17-21.

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. Cara Mengatasi stres

Dalam usaha mengatasi stres, sebaiknya individu mengetahui gejala-gejala stres yang ada pada dirinya. Donald R. Rhodes, Jr. MD, Medical Director Departement Of Community Healt National Naval Medical Center menunjukkan bahwa gejala seseorang mengalami stres pada dasarnya dapat dibagi dalam tiga kategori, yaitu:

1) Gejala Stres Pada Fisik

a) Mudah lelah, sesak nafas, nafas terengah-engah, nyeri kepala, nyeri rahang, pandangan tertekan, berkeringat meskipun suhu normal, mulut kering, rambut kusut, dan wajah pucat.

b) Otot tegang dileher, bahu, pundak, lengan, dan kaki. Tangan terasa dingin (*cold hands*)

c) Jantung berdebar, detak tak teratur. Rasa sesak/kencang di dada dan di daerah jantung. Tangan gemetar (*tremor*).

d) Tekana darah tinggi, gula darah, dan zat pembeku darah naik.

e) Nyeri perut, mual atau muntah, perut kembung dan banyak gas gangguan pencernaan, mencret, sering buang air besar berlendir (c*olitis*) atau sebaliknya sembelit (susah buang air besar), lebih sering buang air keil, asam lambung bertambah (nyeri/sakit/panas di ulu hati).

f) Tubuh mudah diserang penyakit (kangker, arthiris/ rheumatic, infeksi, alergi dll.) karena menurunnya system kekebalan tubuh.

g) Sakit kulit, gatal-gatal di kulit, kemerahan dan alergi. Sakit kulit bisa menjadi borok, kulit berminyak.

h) Nyeri Punggung, sakit punggung bawah, nyeri atau radang sendi.

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

i) Siklus haid terganggu pada wanita

j) Perubahan berat badan. Berat badan meningkat walaupun telah berusaha keras untuk menguranginya.

k) Alat kelamin kurang berfungsi.

2) Gejala Stres Pada Jiwa[55]

a) Sedih, menangis, atau merasa tidak berdaya.

b) Perasaan yang berubah-ubah

c) Sulit berkonsentrasi, proses berfikir dan ingatan terganggu, kebingungan.

d) Berfikir tentang hal yang berulangkali

e) Kehilangan minat

f) Tidak tertarik pada orang lain

g) Tidak tertarik pada penampilan diri

h) Kehilangan kesenangan maupun terhadap seks

i) Tak punya waktu menjalankan hobi apapun

j) Kehilangan selera humor

k) Menarik diri dari hubungan pergaulan

l) Kurang kreatif

m) Berfikir negative pada diri sendiri

n) Merasa segala sesuatu tidak berguna

o) Merasa diri terjepit

p) Menyalahkan diri sendiri

q) Dituntun oleh tekanan bukan dituntun oleh Allah

[55] Anjali Arora , *" 5 Langkah Mencegah dan Mengatasi Stres*" (Jakarata: Bhuana Ilmu Populer,2008) hal, 9

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 Stres Pada Prilaku

a) Aktivitas berkurang, tak ada tenaga atau aktifitas berlebihan dan tak bisa istirahat

b) Minum alcohol, banyak merokok, banyak minum kopi.

c) Menyalahgunakan obet-obatan terlarang/ narkoba unutk meredakan ketenangan

d) Sulit berkonsentrasi

e) Cepat tersinggung atau marah

f) Tidak menyadari sering kali berbicara terlalu lantang (nada tinggi)

g) Mudah resah, gelisah, dan cemas

h) Mudah kecewa

i) Menjadi pelupa

j) Mudah panic

k) Selalu mengunyah permen karet sulit tidur (Insomnia) atau tidur selalu sedikit dan terus memikirkan masalah yang ada.

l) Tidur tidak tenang dan mudah terganggu, pada pagi buta bangun tidak fresh.

m) Suka murung *(Moody)*

n) Tidak bergairah

o) Tangan tak henti memainkan rambut, kalung, atau kancing.

p) Mulut selalu mengunyah,

q) Suka mengkritik

r) Perubahan nafsu makan, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit[56]

Setelah mengetahui gejala-gejala stres di atas, kemudian barulah seseorang mengatasi stres yang ia alami. Untuk mengatasi stres harus dimulai dari diri sendiri,

[56] Padmiarso M. Wijoyo, *Cara Mudah dan Mengatasi Stres* (Bogor: Bee Media Pustaka, 2011), hal. 21-24

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 niat, usaha, dan do'a serta keyakinan yang kuat bahwa keadaan pasti berubah menjadi lebih baik, karena setelah kesulitan pasti ada kemudahan.

Menurut M.M Nilam Widyarini, M.Si. yang perlu dikembangkan dalam menghadapi dan mengatasi stres adalah membangun keadaan diri yang memungkinkan penilaian (persepsi) terhadap situasi yang dihadapi menjadi lebih positif. Seseorang harus yakin bahwa masalah yang ada dihadapi menjadi lebih positif. seseorang harus yakin bahwa masalah yang ada dapat diatasi. Keyakinan " Masalah bisa diatasi" pada prinsipnya dapat dibangun melalui dua hal, yaitu:

1) Menyadari stres seperti apa yang kita alami dan mengenali penyebab stres.
2) Melakukan langkah-langkah yang diperlukan untuk meredakan tegangan, baik oleh diri sendiri maupun dengan bantuan orang lain. Dalam keadaan rileks dan memahami persoalan, stres negative dapat dihindari, bahkan menjadi positif dan mendorong kinerja. [57]

Dua prinsip tersebut diatas secara terperinci dikemukakan oleh *De Janasz* pada strategi mengatasi stres, yaitu: [58]

1) *Identifikasi* (kenali) penyebab stres dan tingkat stres yang dialami agar dapat membantu menemukan dan mengatur respons yang efektif.
2) Bila stres berkaitan dengan waktu, terpakan keterampilan manajemen waktu.
3) Membuka diri, yaitu mengakui perasaan kita dan tidak menutupinya dari orang lain.
4) Menuliskan perasaan dan kejadian yang kita alami sebagai catatan atau jurnal pribadi.

[57] Reina Wangsadjaja, "*Stres"* (http://Rumahbelajarpsikologi.com/index.php/stres/html.)

[58] Padmiarso M. Wijoyo, *Cara Mudah Mencegah dan Mengatasi stres* (Bogor: Bee Media Pustaka,2011), hal. 26-31

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) Berbicara dengan teman, kerabat atau rekan kerja yang dapat dipercaya dapat membantu mengurangi stres.
6) Lakukan visualisasi atau gambaran mental yang positif. contohnya: dalam keadaan stres karena penyakit, kita membayangkan diri dalam keadaan bugar, melakukan aktivitas-aktivitas yang menyenangkan dengan hati gembira.
7) Untuk memperkuat fisik konsumsi makanan yang bergizi dan berolahraga secara teratur, serta hindari minuman beralkohol dan kafein.
8) Olahraga secara teratur
9) Sediakan waktu untuk merelaksasi ini, individu dapat melepaskan berbagai ketegangan otot serta pikiran dan emosi negative.
10) Minta bantuan professional (konselor atau terapis) karena mereka dapat membantu individu memahami situasi dan mengatur respons agar lebih efektif, sehingga mengurangi efek psikis dari stres.
11) Dalam kasus-kasus tertentu, stres melakukan obat-obatan sehingga individu perlu meminta bantuan dokter.
12) Berdo'a.

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Judul: Bimbingan dan Konseling Agama dalam Menangani Stres : Studi Kasus Seorang Ibu Akibat Penyimpangan Prilaku Anaknya di Desa Majenang Kedungpring Lamongan. (1998)

   Oleh : Etik Zulailiyah

   NIM : 11 94 00 076

   Jurusan : Bimbingan Penyuluhan 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

a. Persamaan

Dalam skripsi ini, dapat diketahui bahwa penelitian yang akan saya kerjakan sama-sama menangani tentang stres. Metode yang digunakan juga sama, yakni menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan study kasus.

b. Perbedaan

Dalam skripsi ini, membahas stres yang dialami oleh seorang ibu akibat penyimpangan prilaku anaknya. Sedangkan penelitian yang akan saya lakukan membahas tentang stres yang dialami seorang remaja akibat tekanan dari orang tua, Selain itu juga, di dalam skripsi ini penulis tidak mengemukakan suatu teknik terapi yang dilakukan, tetapi hanya menyebutkan langkah-langkah terapinya saja. Namun, dalam penelitian yang akan saya lakukan, saya saya mengemukakan suatu teknik terapi yang akan digunakan dalam membantu konseli.

2. Judul : Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Realitas dalam Mengatasi Stres: Studi Kasus Seorang Pria yang Stres Akibat Gagal dalam Melaksanakan Pernikahan di Ds. Gandu Kec. Mlarak Kab. Ponorogo (2002)

Oleh : Erna Khoiro Minahis Sa'adah

NIM : B03397058

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

a. Persamaan

Dalam skripsi ini, dapat diketahui bahwa penelitian yang akan saya kerjakan, diantaranya adalah: penelitian ini terjadi pada sama-sama seorang pria yang mengalami stres dan sama-sama menggunkan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

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. Perbedaan

Skripsi ini memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian yang akan saya kerjakan, diantaranya adalah : penelitian ini terjadi paada seorang pria yang stres akibat gagal dalam melaksanakan pernikahan, sedangkan dalam penelitian saya terjadi pada seorang pria yang stres akibat tekanan dari orang tuanya. Selain itu terapi yang digunakan dalam menangani stres pun juga berbeda. Dalam skripsi ini terapi relaitas dalam menangani stres, namun dalam penelitian yang akan saya kerjakan, saya mencoba menggunakan Terapi Rational Emotive dalam menangani permasalahan stres.

3. Bimbingan Konseling Agama dengan Terapi Realitas dalam Mengatasi Stres seorang Gadis Akibat Gagal Kawin di Ds. Besuk Kidul Kec. Besuk Kab. Probolinggo (2004)

Oleh : Hidayatul Ummah

NIM : B03399152

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

a. Persamaan

Dalam skripsi ini memiliki beberapa persamaan dengan penelitian yang akan saya kerjakan. Yakni sama-sama menangani stres dan sama-sama menggunkan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

b. Perbedaan

Dalam Skripsi ini, stres yang dialami oleh seorang Gadis yang strees akibat gagal kawin. Sedangakan penelitian yang akan saya lakukan membahas tentang stres yang dialami seorang remaja akibat tekanan dari orang tuanya. Selain itu dalam skripsi ini penulis tidak mengemukakan suatu teknik terpai yang dilakukan, tetapi hanya

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

menyebutkan langkah-langkah terapinya saja. Namun, dalam penelitian yang akan saya lakukan, saya menegemukakan suatu teknik terapi yang akan digunakan dalam membantu konseli.

4. Judul: Bimbingan Konseling Islam dalam Menangani Stres pada Wanita Karir Akibat dari beban Ganda di Bendul Mrisi, Surabaya (2010)

   Oleh : Luluk Mukhoyaroh

   NIM : B03206007

   Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

   a. Persamaan

      Dalam skripsi ini memiliki beberapa kesamaan dengan penelitian yang akan saya kerjakan, yakni: sama-sama menangani stres dan sama-sama menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

   b. Perbedaan

      Dalam Skripsi ini, membahas stres yang dialami oleh seorang wanita karir yang memikul beban ganda. Sedangkan penelitian yang akan saya lakukan membahas tentang stres yang dialami oleh seorang remaja. Selain itu juga penulis tidak mengemukakan suatu teknik terapi yang dilakukan tetapi hanya menyebutkan langkah-langkah terapinya saja. Sedangkan dalam penelitian yang akan saya lakukan, saya mengemukakan suatu teknik terapi yang akan digunakan dalam membantu konseli.

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