BAB II

BIMBINGAN KONSELING ISLAM, TERAPI RASIONAL EMOTIF, SIKAP EGOIS

A. BIMBINGAN KONSELING ISLAM, TERAPI RASIONAL EMOTIF, SIKAP EGOIS

- 1. Bimbingan Konseling Islam
 - a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Menurut Aunur Rahim Faqih, "bimbingan Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat".³⁹

Sedangkan menurut Aswadi, bimbingan konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis terhadap individu atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin untuk dapat memahami dirinya dan mampu memecahkan masalah yang dihadapinya sehingga dapat hidup secara harmonis sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah swt beserta Sunnah Rasul saw, demi tercapainya kebahagiaan duniawiyah dan ukhrawiyah.⁴⁰

³⁹ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, (Jogjakarta: UII Press, 2001), hal. 4.

⁴⁰ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 1.

b. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

- 1) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (*muthmainah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*) dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah Tuhannya (*mardhiyah*);
- 2) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya;
- 3) Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong-menolong dan rasa kasih-sayang;
- 4) Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya serta ketabahan menerima ujian-Nya;
- 5) Untuk menghasilkan potensi Ilahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar; ia dapat dengan baik menanggulangi berbagai persoalan hidup; dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan.⁴¹

_

⁴¹ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hal. 167.

c. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

- Fungsi preventif; yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- 2) Fungsi kuratif atau korektif; yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
- 3) Fungsi preservatif; yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama (*in state of good*).
- 4) Fungsi developmental atau pengembangan; yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkan menjadi sebab munculnya masalah baginya. 42

d. Unsur-unsur Bimbingan Konseling Islam

1) Konselor

Konselor adalah orang yang amat bermakna bagi konseli, konselor menerima apa adanya dan bersedia sepenuh hati membantu konseli mengatasi masalahnya di saat 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.⁴³

⁴² Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, (Jogjakarta: UII Press, 2001), hal. 37.

⁴³ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 22.

Adapun karakteristik kepribadian seorang konselor adalah sebagai berikut:

- a) Empati artinya dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain
- b) Asli/ jujur yaitu perilaku dan kata-kata tidak dibuat-buat akan tetapi asli dan jujur sesuai dengan keadaannya
- c) Memahami keadaan konseli, mampu memahami kekuatan dan kelemahannya
- d) Menghargai martabat konseli secara positif tanpa syarat
- e) Menerima konseli walaupun dalam keadaan bagaimanapun
- f) Tidak menilai atau membanding-bandingkan konseli
- g) Mengetahui keterbatasan diri (ilmu, wawasan, teknik) konselor
- h) Memaha<mark>mi keadaan sosial</mark> budaya dan ekonomi konseli.⁴⁴

Dalam aktifitas bimbingan konseling Islam posisi konselor bukanlah mudah dan ringan, sebab setiap individu (konseli) mempunyai permasalahan yang berbeda-beda, masing-masing individu memiliki keunikan baik dilihat dari aspek tingkah laku maupun sifatnya. Oleh karena itu diperlukan syarat-syarat khusus bagi konselor dalam memberikan bimbingan konseling Islam.⁴⁵

⁴⁵ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 23.

⁴⁴ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 22.

Adapun syarat-syarat yang dimiliki konselor adalah, hendaknya:

- a) Memiliki sifat baik, setidak-tidaknya sesuai ukuran si terbantu,
- b) Bertawakal, mendasarkan segala sesuatu atas nama Allah,
- c) Sabar, utamanya tahan menghadapi si terbantu yang menentang keinginan untuk diberikan bantuan,
- d) Tidak emosional, artinya tidak mudah terbawa emosi dan dapat mengatasi emosi diri dan si terbantu,
- e) Retorika yang baik, mengatasi keraguan si terbantu dan dapat meyakinkan bahwa ia dapat memberikan bantuan,
- f) Dapat membedakan tingkah laku klien yang berimplikasi terhadap hukum wajib, sunnah, mubah, makruh, haram terhadap perlunya taubat atau tidak.⁴⁶

2) Konseli

Konseli adalah orang yang sedang menghadapi masalah karena dia sendiri tidak mampu dalam menyelesaikan masalahnya.

Adapun syarat-syarat konseli adalah sebagai berikut:

a) Konseli harus mempunyai motivasi yang kuat untuk mencari penjelasan atau masalah yang dihadapi, disadari sepenuhnya dan mau dibicarakan dengan konselor. Persyaratan ini merupakan persyaratan dalam arti menentukan keberhasilan atau kegagalan terapi.

⁴⁶ Elfin Mu'awanah, Rifa Hidayah, *Bimbingan Konseling Islami di Sekolah Dasar*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), hal. 142.

- b) Keinsafan akan tanggung jawab yang dipikul oleh konseli dalam mencari penyelesaian terhadap masalah dan melaksanakan apa yang diputuskan pada akhir konseling. Persyaratan ini cenderung untuk menjadi persyaratan, namun keinsyafan itu masih dapat ditimbulkan selama proses konseling berlaku.
- c) Keberanian dan kemampuan untuk mengungkapkan pikiran perasaannya serta masalah-masalah yang dihadapi. Persyaratan ini berkaitan dengan kemampuan intelektual dan kemampuan untuk berefleksi atas dirinya.

Sekalipun konseli adalah individu yang memperoleh bantuan, dia bukan obyek atau individu yang pasif atau yang tidak memiliki kekuatan apa-apa. Dalam konteks konseling, konseli adalah subyek yang memiliki kekuatan, motivasi, memiliki kemauan untuk berubah dan pelaku bagi perubahan dirinya.⁴⁷

Setiap konseli memiliki kebutuhan dan harapan tertentu terhadap penyelenggaraan konseling. Kebutuhan (need) lebih bersifat "keharusan" untuk dipenuhi dan jika tidak dipenuhi untuk terpenuhi akan mengalami hambatan-hambatan psikologis yang lebih berat baginya. Sedangkan harapan merupakan keinginan-keinginan yang tidak mengharuskan untuk terpenuhi.

⁴⁷ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 24-25.

Adapun harapan-harapan dalam proses konseling yaitu:

- a) Untuk memperoleh kesempatan untuk membebaskan diri dari kesulitan
- b) Untuk mengetahui lebih jauh model terapi yang sesuai dengan masalahnya
- c) Memperoleh ketenangan dan kepercayaan diri dari rasa ketegangan dan rasa tidak menyenangkan
- d) Mengetahui atau memahami alasan yang ada di balik perasaannya dan perilakunya
- e) Mendapat dukungan tentang yang harus dilakukan
- f) Untuk memperoleh kepercayaan dalam melakukan sesuatu atau perilaku baru yang berbeda dengan orang lain
- g) Mengetahui persiapan-persiapan apa yang sebenarnya sedang dialami dan bagaimana seharusnya melakukan
- h) Untuk mendapatkan saran atau nasehat, bagaimana agar hidupnya dapat bermakna dan berguna bagi dirinya sendiri maupun orang lain, dan lain-lain.⁴⁸

3) Masalah

_

Masalah adalah segala sesuatu yang menghambat atau menjadi penghalang dalam kehidupan manusia, baik yang ditimbulkan oleh dirinya sendiri maupun orang lain. Sehingga, perlu dipecahkan dan dicari jalan penyelesaiannya

⁴⁸ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 25-26.

untuk mencapai tujuan hidup manusia ke arah yang lebih baik.

Adapun beberapa jenis masalah yang dihadapi seorang atau masyarakat yang memerlukan bimbingan dan konseling Islam, yaitu:

- a) Masalah perkawinan
- b) Problem karena ketegangan jiwa atau syaraf
- c) Problem tingkah laku sosial
- d) Problem karena masalah alkoholisme
- e) Dirasakan problem tapi tidak dinyatakan dengan jelas secara khusus memerlukan bantuan.

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

Jadi bimbingan konseling Islam diharapkan seorang konseli menemukan jalan hidupnya sejalan dengan nilai-nilai Islam, sehingga nantinya konseli akan mampu mengatasi masalah serta mencapai kebahagiaan di masa sekarang dan yang akan datang.⁴⁹

⁴⁹ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 27-28.

e. Asas-asas Bimbingan Konseling Islam

1) Asas kebahagiaan dunia dan akhirat

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

2) Asas fitrah

Manusia, menurut Islam, dilahirkan dalam atau dengan membawa fitrah, yaitu berbagai kemampuan potensial bawaan dan kecenderungan sebagai muslim atau beragama Islam.

3) Asas "Lillahi ta'ala"

Bimbingan dan konseling Islami diselenggarakan sematamata karena Allah. Konsekuensi dari asas ini berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan, tanpa pamrih. Sementara yang dibimbing pun menerima atau meminta bimbingan dan atau konseling dengan ikhlas dan rela, karena semua pihak merasa bahwa semua yang dilakukan adalah karena dan untuk pengabdian kepada Allah semata, sesuai dengan fungsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah yang harus senantiasa mengabdi kepada-Nya.

4) Asas bimbingan seumur hidup

Manusia hidup betapapun tidak akan ada yang sempurna dan berharap 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.

5) Asas kesatuan jasmani dan rohani

Bimbingan dan konseling Islami memperlakukan kliennya sebagai makhluk jasmaniah. Rohaniah tidak memandang 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

Rohani manusia memiliki unsur dan daya kemampuan pikir, merasakan atau menghayati dan kehendak atau 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 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, mempunyai perbedaan individu dari yang lainnya,

dan mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuan fundamental potensial rohaniahnya.⁵⁰

8) Asas sosialitas manusia

Manusia merupakan makhluk sosial. 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 hakiki manusia.

9) Asas kekhalifahan manusia

Manusia, menurut Islam, diberi kedudukan yang tinggi sekalipun tanggung jawab yang besar, yaitu sebagai pengelola alam semesta ("kekhalifatullah 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.

10) Asas keselarasan dan keadilan

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

 50 Aswadi, $\it Iyadah \ dan \ Ta'ziyah \ Perspektif Bimbingan Konseling Islam, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 28-30.$

Islam menghendaki manusia berlaku "adil" terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain, "hak" alam semesta (hewan, tetumbuhan, dan sebagainya), dan juga hak Tuhan.

11) Asas pembinaan akhlaqul-karimah

Manusia, menurut pandangan Islam, memiliki sifat-sifat yang baik (mulia, dan sebagainya), 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 Islami. Bimbingan dan konseling Islami membantu klien atau yang dibimbing, memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang baik tersebut.

12) Asas kasih sayang

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

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 Islami dilakukan oleh orangorang yang memang memiliki kemampuan keahlian di bidang tersebut, baik keahlian dalam metodologi dan teknik-teknik bimbingan dan konseling, maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan (objek garapan/ materi) bimbingan dan konseling.⁵¹

f. Prinsip-prinsip Bimbingan Konseling Islam

Secara teknis, praktek konseling Islam dapat menggunakan instrumen yang dibuat oleh bimbingan dan konseling modern, tetapi semua filosofi, bimbingan dan konseling Islam harus berdiri di atas prinsip ajaran agama Islam, antara lain:

 Bahwa nasehat itu merupakan salah satu pilar agama yang merupakan pekerjaan mulia

.

⁵¹ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, (Jogjakarta: UII Press, 2001), hal. 28-35.

- Konseling Islam harus dilakukan sebagai pekerjaan ibadah yang dikerjakan semata-mata mengharap ridho Allah
- 3) Tujuan praktis konseling Islam adalah mendorong konseli agar selalu ridlo terhadap hal-hal yang bermanfaat dan alergi terhadap hal-hal yang mudhorot
- 4) Konseling Islam juga menganut prinsip bagaimana konseli dapat keuntungan dan menolak kerusakan
- 5) Meminta dan memberi bantuan hukumnya wajib bagi setiap orang yang membutuhkan
- 6) Proses pemberian konseling harus sejalan dengan tuntutan syari'at Islam
- 7) Pada dasarnya manusia memiliki kebebasan untuk memutuskan sendiri perbuatan baik dan yang akan dipilih.⁵²

g. Metode dan Teknik Bimbingan Konseling Islam

Metode dan teknik bimbingan dan konseling Islami secara garis besar dapat disebutkan seperti di bawah ini. Lazimnya bimbingan dan konseling memiliki metode dan teknik masing-masing. Di sini digabungkan untuk mempermudah saja, sekedar untuk mengawali pembicaraan-pembicaraan lebih lanjut.

Metode lazim diartikan sebagai cara untuk mendekati masalah sehingga diperoleh hasil yang memuaskan, sementara teknik merupakan penerapan metode tersebut dalam praktek. Dalam

⁵² Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 31-32.

pembicaraan ini kita akan melihat bimbingan dan konseling sebagai proses komunikasi. Oleh karenanya, berbeda sedikit dari bahasan-bahasan dalam berbagai buku tentang bimbingan dan konseling, metode bimbingan dan konseling Islami ini akan diklasifikasikan berdasarkan segi komunikasi tersebut. Pengelompokannya menjadi:

(1) metode komunikasi langsung atau disingkat metode langsung, dan

(2) metode komunikasi tidak langsung atau metode tidak langsung, yang akan dijabarkan sebagai berikut:

1) Metode langsung

Metode langsung (metode komunikasi langsung) adalah metode di mana pembimbing melakukan komunikasi langsung (bertatap muka) dengan orang yang dibimbingnya. Metode ini dapat dirinci lagi menjadi:

a) Metode individual

Pembimbing dalam hal ini melakukan komunikasi langsung secara individual dengan pihak yang dibimbingnya. Hal ini dapat dilakukan dengan mempergunakan teknik:

- (1) Percakapan pribadi, yakni pembimbing melakukan dialog langsung tatap muka dengan pihak yang dibimbing;
- (2) Kunjungan ke rumah (*home visit*), yakni pembimbing mengadakan dialog dengan kliennya tetapi dilaksanakan di rumah klien sekaligus untuk mengamati keadaan rumah klien dan lingkungannya;

(3) Kunjungan dan observasi kerja, yakni pembimbing/ konseling jabatan, melakukan percakapan individual sekaligus megamati kerja klien dan lingkungannya;

b) Metode kelompok

Pembimbing melakukan komunikasi langsung dengan klien dalam kelompok. Hal ini dapat dilakukan dengan teknik-teknik:

- (1) Diskusi kelompok, yakni pembimbing melaksanakan bimbingan dengan cara mengadakan diskusi dengan/bersama kelompok klien yang mempunyai masalah yang sama:
- (2) Karyawisata, yakni bimbingan kelompok yang dilakukan secara langsung dengan mempergunakan ajang karyawisata sebagai forumnya;
- (3) Sosiodrama, yakni bimbingan/ konseling yang dilakukan dengan cara bermain peran untuk memecahkan/ mencegah timbulnya masalah (psikologis);
- (4) Psikodrama, yakni bimbingan/ konseling yang dilakukan dengan cara bermain peran untuk memecahkan/ mencegah timbulnya masalah (psikologis);
- (5) Group teaching, yakni pemberian bimbingan/ konseling dengan memberikan materi bimbingan/ konseling tertentu (ceramah) kepada kelompok yang telah disiapkan.

2) Metode tidak langsung

Metode tidak langsung (metode komunikasi tidak langsung) adalah metode bimbingan/ konseling yang dilakukan melalui media komunikasi masa. Hal ini dapat dilakukan secara individual maupun kelompok, bahkan massal.

- a) Metode individual
 - (1) Melalui surat menyurat
 - (2) Melalui telepon dan sebagainya;
- b) Metode kelompok/ massal
 - (1) Melalui papan bimbingan;
 - (2) Melalui surat kabar/ majalah;
 - (3) Melalui brosur;
 - (4) Melalui radio (media audio);
 - (5) Melalui televisi.

Metode dan teknik mana yang dipergunakan dalam melaksanakan bimbingan atau konseling, tergantung pada:

- a) Masalah/ problem yang sedang dihadapi/ digarap;
- b) Tujuan penggarapan masalah;
- c) Keadaan yang dibimbing/klien;
- d) Kemampuan pembimbing/ konselor mempergunakan metode/ teknik;
- e) Sarana dan prasarana yang tersedia;
- f) Kondisi dan situasi lingkungan sekitar;

- g) Organisasi dan administrasi layanan bimbingan dan konseling;
- h) Biaya yang tersedia.⁵³

Adapun teknik bimbingan konseling Islam dari segi pelaksanaannya dapat dibedakan menjadi:

- 1) Pelaksanaan bimbingan konseling Islam secara direktif (*directive*): yaitu, bimbingan dan konseling yang dilakukan secara langsung maupun konselor lebih berperan dan aktif daripada konselinya dalam menyelesaikan masalahnya.
- 2) Pelaksanaan bimbingan konseling Islam secara non direktif: yaitu, bimbingan konseling tidak secara langsung dalam arti konseli lebih aktif dan lebih berperan daripada konselornya dalam menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapinya.
- 3) Pelaksanaan bimbingan konseling Islam secara eklektif: yaitu, bimbingan konseling yang dilaksanakan secara berimbang antara peran konselor dan konseli dalam upaya menyelesaikan masalah.⁵⁴

h. Langkah-langkah Bimbingan Konseling Islam

Dalam bimbingan konseling Islam ada beberapa langkah yang harus dilakukan antara lain:

1) Langkah Identifikasi Masalah

Langkah ini dimaksudkan untuk mengetahui masalah beserta gejala-gejala yang nampak.

⁵³ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, (Jogjakarta: UII Press, 2001), hal. 53-55.

⁵⁴ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 32.

2) Langkah Diagnosis

Langkah diagnosa yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang dihadapi beserta latar belakangnya.

3) Langkah Prognosis

Langkah prognosa yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah.

4) Langkah Terapi (treatment)

Langkah ini adalah langkah pelaksanaan bantuan apa yang telah ditetapkan dalam langkah prognosa.

5) Langkah Evaluasi dan *Follow Up*

Langkah ini dimaksudkan untuk mengatakan sejauhmana langkah konseling yang telah dilakukan mencapai hasilnya. Dalam langkah *follow up* atau tindak lanjut, dilihat perkembangannya selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.⁵⁵

2. Terapi Rasional Emotif

a. Pengertian Terapi Rasional Emotif

Tokoh teori ini adalah Albert Ellis. Para ahli psikologis klinis sering mengkhususkan diri dalam bidang konseling perkawinan dan keluarga. Pada mulanya Ellis mendapat pendidikan dalam psikoanalisa, akan tetapi dalam pengalaman prakteknya ia merasa kurang meyakini psikoanalisa yang dianggap ortodoks. Oleh karena itu

⁵⁵ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 40.

berdasarkan pengalaman dan pengetahuannya dalam teori belajar behavioral, kemudian ia mengembangkan suatu pendekatan sendiri yang disebut *rational emotive therapy* (R.E.T) atau terapi *rasional-emotif*.⁵⁶

Rational emotive therapy (RET) dikembangkan oleh seorang eksistensialis Albert Ellis pada tahun 1962. Sebagaimana diketahui aliran ini dilatar belakangi oleh filsafat eksistensialisme yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti; manusia bebas, berpikir, bernafsu, dan berkehendak.⁵⁷

Albert Ellis, lahir di Pittsburg tahun 1913 dan menetap di New York sejak tahun 1917, ia dianggap sebagai pendahulu teori cognitive behavior, yang dikenal sebagai terapi Rasional Emotive (RET). Semula metode terapi ini kurang dapat diterima oleh kalangan terapis, karena upaya merasionalisasi emosi dianggap sebagai tindakan yang tidak menghargai klien. Namun dengan meningkatnya keterlibatan unsur kognitif, melalui restrukturisasi fungsi kognitif dan ketrampilan

_

⁵⁶ Mohamad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), hal.

<sup>11.
&</sup>lt;sup>57</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2004), hal. 75.

memecahkan masalah, model terapi ini mulai dapat diterima dan dipergunakan dalam psikoterapi.⁵⁸

Rational emotive therapy (RET) yang menolak pandangan aliran psikoanalisis berpandangan bahwa peristiwa dan pengalaman individu menyebabkan terjadinya gangguan emosional. Menurut Ellis bukanlah pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosional, akan tetapi tergantung kepada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa atau pengalaman itu. Gangguan emosi terjadi disebabkan pikiran-pikiran seorang yang bersifat irrasional terhadap peristiwa dan pengalaman yang dilaluinya.⁵⁹

Dengan Rasional Emotif Therapy, terapis diharapkan dapat membantu klien untuk menyelesaikan emosi negatifnya, dimana prinsip dasar terapi ini adalah menekankan proses belajar dalam melatih keterampilan untuk mengguncang pola pikir yang irasional, mengembangkan pola pikir yang rasional, serta mempelajari cara yang lebih efektif dalam mengatasi masalah atau gangguan emosinya. Dengan menempatkan kondisi emosinya dalam kerangka berpikir lebih rasional, klien diharapkan dapat menampilkan perilaku yang rasional pula. Selanjutnya masalah gangguan menjadi lebih ringan, bahkan sembuh sama sekali. 60

_

⁵⁸ A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreativ Media Jakarta, 2003), hal. 14-15.

⁵⁹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2004), hal. 75.

⁶⁰ A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreativ Media Jakarta, 2003), hal. 15.

b. Konsep Dasar Tentang Manusia

Dalam pendekatan rasional emotif hakikat manusia adalah makhluk berpotensi (rasional-irasional), berpikir, merasa, berbuat, dipengaruhi oleh budaya, verbalis, pemikir, verbalisasi diri, konfrontasi, indoktrinasi diri, unik, dan bahwa sumber perilaku manusia ialah ide/ nilai. Karena sumber perilaku ide/ nilai bukan peristiwa maka menjadi ide utama teori *Rational emotive therapy* (RET).⁶¹

Ellis memberikan argumentasi bahwa manusia cenderung berbicara pada diri sendiri, menilai diri sendiri dan defensif. Mereka mulai bermasalah dalam emosi dan tingkah laku ketika mereka tertarik untuk memilih kebutuhan tertentu (kebutuhan akan cinta, pengakuan, atau keberhasilan) dan membuat kesalahan dengan menganggap kebutuhan tersebut sebagai mutlak dipenuhi. Kata-kata 'harus', 'mesti', 'berhak', 'menuntut', 'perintah', dan sejenisnya akan meningkatkan keinginan seseorang untuk menjadi dogmatis dan irasional. Pola pikir yang tidak rasional dan tidak logis akan menimbulkan gangguan perasaan dan selanjutnya menghasilkan gangguan tingkah laku pula.⁶²

⁶¹ Elfin Mu'awanah, Rifa Hidayah, *Bimbingan Konseling Islami di Sekolah Dasar*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), hal. 113.

⁶² A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreativ Media Jakarta, 2003), hal. 15-16.

Konsep dasar *Rational emotive therapy* (RET) yang dikembangkan oleh Albert Ellis adalah sebagai berikut:

- Pemikiran manusia adalah penyebab dasar dari gangguan emosional. Reaksi emosional yang sehat maupun yang tidak, bersumber dari pemikiran itu.
- Manusia mempunyai potensi pemikiran rasional dan irrasional.
 Dengan pemikiran rasional dan inteleknya manusia dapat terbebas dari gangguan emosional.
- 3) Pemikiran irrasional bersumber pada disposisi biologis lewat pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya.
- 4) Pemikiran dan emosi tak dapat dipisahkan.
- 5) Berpikir logis dan tidak logis dilakukan dengan simbol-simbol bahasa.
- 6) Pada diri manusia sering terjadi *self-verbalization*. Yaitu mengatakan sesuatu terus-menerus kepada dirinya.
- 7) Pemikiran tak logis-irrasional dapat dikembalikan kepada pemikiran logis dengan reorganisasi persepsi. Pemikiran tak logis itu merusak dan merendahkan diri melalui emosionalnya. Ide-ide irrasional bahkan dapat menimbulkan neurosis dan psikosis. 63

c. Tujuan Terapi Rasional Emotif

Rational emotive therapy (RET) bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan

⁶³ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2004), hal. 75-76.

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.⁶⁴

Tujuan utama terapi rasional-emotif adalah menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi diri mereka merupakan sumber gangguan emosionalnya. Kemudian membantu klien agar memperbaiki cara berpikir, merasa, dan berperilaku, sehingga ia tidak lagi mengalami gangguan emosional di masa yang akan datang.

Berdasarkan pandangan dan asumsi tentang hakekat manusia dan kepribadiannya serta konsep-konsep teoritik dari *Rational emotive therapy* (RET), tujuan utama konseling *rasional-emotif* adalah sebagai berikut:

1) Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan diri, meningkatkan *self actualization*nya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif.

⁶⁴ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2004), hal. 76.

2) Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, dan rasa marah. Sebagai konseling dari cara berpikir keyakinan yang keliru berusaha menghilangkan dengan jalan melatih dan mengajar klien untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.⁶⁵

d. Fungsi dan Peran Terapis

Dalam terapi rasional-emotif, konselor harus meminimalkan hubungan yang intens terhadap klien tetapi tetap dapat menunjukkan penerimaan yang positif. Tugas utama seorang terapis adalah mengajari klien cara memahami dan mengubah diri sehingga konselor harus bertindak aktif dan direktif. Mengubah keyakinan yang telah mengakar dalam diri klien bukanlah sesuatu yang mudah. Untuk itu, seorang konselor harus mendengarkan pernyataan klien dengan sungguh-sungguh dan menunjukkan empatinya. Konselor perlu memahami keadaan klien sehingga memungkinkan untuk mengubah cara berpikir klien yang tidak rasional. Selain itu ciri-ciri khusus yang seharusnya menjadi syarat seorang konselor terapi rasional-emotif adalah: pintar, berwawasan luas, empati, peduli, konkret, persisten,

 $^{^{65}}$ Mohamad Surya, $\it Teori-Teori\ Konseling,$ (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), hal. 15-16.

ilmiah, berminat membantu orang lain dan menggunakan teori rasional-emotif dalam kehidupannya.⁶⁶

Terapis yang bekerja dalam kerangka terapi rasional emotif (TRE) fungsinya berbeda dengan kebanyakan terapis yang lebih konvensional. Karena terapi rasional emotif (TRE) pada dasarnya adalah suatu proses terapeutik kognitif dan behavioral yang aktifdirektif, terapi rasional emotif (TRE) sering meminimalkan hubungan yang intens antara terapis dan klien. Terapi rasional emotif (TRE) adalah suatu proses edukatif, dan tugas utama terapis adalah mengajari klien cara-cara memahami dan mengubah diri. Terapis terutama menggunakan metodologi yang gencar, sangat direktif, dan persuasif yang menekankan aspek-aspek kognitif.⁶⁷

Terapi rasional-emotif adalah sebuah proses edukatif karena salah satu tugas konselor adalah mengajarkan dan membenarkan perilaku klien melalui pengubahan cara berpikir (kognisi) nya. Konselor bertindak sebagai pendidik yang antara lain memberi tugas pada klien serta mengajarkan strategi untuk memperkuat proses berpikirnya. Dalam menjalankan fungsinya tersebut, Ellis memberikan gambaran tentang tugas konselor yaitu:

 Mengajak klien untuk berpikir tentang bentuk-bentuk keyakinan irasional yang mempengaruhi tingkah laku.

⁶⁷ Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi, (Bandung: PT Refika Aditama, 2005). Hal. 247.

⁶⁶ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 179.

- 2) Menantang klien untuk menguji gagasan-gagasan irasionalnya.
- 3) Menunjukkan ketidaklogisan cara berpikir klien.
- 4) Menggunakan analisis logika untuk meminimalkan keyakinan irasional klien.
- 5) Menunjukkan pada klien bahwa keyakinan irasionalnya adalah penyebab gangguan emosional dan tingkah laku.
- 6) Menggunakan absurditas dan humor untuk menghadapi keyakinan irasional klien.
- 7) Menerangkan pada klien bahwa keyakinannya dapat diubah menjadi rasional dan memiliki landasan empiris.
- 8) Mengajarkan pada klien bagaimana menerapkan pendekatan ilimiah yang membantunya agar dapat berpikir secara rasional dan meminimalkan keyakinan yang irasional.⁶⁸

Tugas konselor menurut Ellis ialah membantu individu yang tidak bahagia dan menghadapi hambatan, untuk menunjukkan bahwa: (1) Kesulitannya disebabkan oleh persepsi yang terganggu dan pikiran-pikiran yang tidak logis, (2) Usaha memperbaikinya adalah harus kembali kepada sebab-sebab permulaan. Konselor yang efektif akan membantu klien untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku yang tidak logis. 69

⁶⁹ Mohamad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), hal. 15.

_

⁶⁸ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 180.

Melalui gambaran konselor yang efektif ini, diharapkan konselor rasional-emotif dapat menjalankan fungsi dan perannya secara utuh dan efektif, sehingga tujuan dari terapi dapat tercapai.⁷⁰

e. Teknik Terapi Rasional Emotif

Layanan konseling rasional emotif terapi (RET) terdiri atas layanan individual dan layanan kelompok. Sedangkan teknik-teknik yang digunakan lebih banyak dari aliran behavioral therapy.

Berikut ini beberapa teknik konseling rasional emotif terapi (RET) dapat diikuti, antara lain adalah teknik yang berusaha menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri (berdasarkan emotive experiental) 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.
- 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.

⁷⁰ Namora Lumongga Lubis, Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik, (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 180.

- 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).⁷¹

3. Sikap Egois

a. Pengertian Sikap Egois

Menurut Sudarsono, "Egois yaitu, mementingkan diri sendiri, mengejar kepentingan diri sendiri". ⁷² Bentuk kata egois lainnya yaitu egosentrisme yang dapat diartikan sebagai perbuatan pura-pura yang tidak disadari untuk mencapai kualitas superior, dan usaha untuk menyembunyikan inferioritasnya. ⁷³

Menurut bahasa, kata egois berasal dari kata "ego" yang sebenarnya bukanlah sesuatu yang negative. Ego dapat memiliki makna sebagai "aku"; sebuah pribadi, diri sendiri, sebuah konsep individu tentang dirinya sendiri. Tidak ada yang negatif dari kata ini. ego justru merupakan suatu langkah kebaikan dimana seorang individu

 $^{^{71}}$ Sofyan S. Willis, Konseling Individual Teori dan Praktek, (Bandung: Alfabeta, 2004), hal. 78.

⁷² Sudarsono, *Kamus Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1997), hal. 63.

⁷³ Syamsu Yusuf, A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010), hal. 217.

sadar akan dirinya sendiri. Namun, ketika kata "ego" diberi akhiran –is dan menjadi "egois", artinya menjadi individu yang mementingkan diri sendiri.⁷⁴

Adapun dalam bahasa arab egois disebut *ananiyah* yang berasal dari kata *ana* artinya 'aku'. *Ananiyah* juga berarti 'keakuan'. Sifat *ananiyah* ini biasa disebut egoistis yaitu sikap hidup yang terlalu mementingkan diri sendiri bahkan jika perlu dengan mengorbankan kepentingan orang banyak/lain.⁷⁵

b. Ciri-Ciri Sikap Egois

Adapun ciri-ciri pribadi yang egois

- 1) Hanya dapat melihat dari sudut pandangnya; tidak dapat melihat dari sudut pandang orang lain, apalagi merasakan apa yang orang lain rasakan. Jadi, tidak mudah untuk berdiskusi dengannya karena ia akan berusaha keras agar kita menuruti pendapatnya.
- 2) Hanya memikirkan kepentingan pribadinya; jadi, apa yang dikerjakannya selalu untuk kepentingan pribadi, bukan murni untuk kepentingan orang lain. Ia tidak mengenal makna pengorbanan dan ketulusan; semua hal diperhitungkan berdasarkan untung-ruginya.⁷⁶

⁷⁴ Hanin Heyza, *Egois*, (http://inspirasina.blogspot.com/2014/02/egois.html), diakses 03 Desember 2014).

Asrul Abdullah, *Bahaya Ananiyah* (*Egois*), (http://mirajnews.com/id/artikel/opini/bahaya-ananiyah-egois/, diakses 31 Maret 2015).

76 DJ MenG, (http://neghaku.blogspot.com/2011/03/egois-orang-yang-tidak-peduli-dengan.html, di akses 7 Desember 2014).

c. Sebab-Sebab Timbulnya Sikap Egois

Beberapa penyebab egois pada seseorang adalah sebagai berikut:

1) Perhatian yang berlebihan (pada masa kecil)

Perhatian yang berlebihan yang diberikan oleh orang tua semasa kecil menjadi salah satu faktor pemicu sifat egois pada seseorang. Perhatian yang berlebihan membuat orang tua memanjakan anak dengan cara memenuhi segala keinginannya. Sehingga anak terbiasa untuk mendapatkan apapun tanpa usaha dan perjuangan terlebih dulu. Anak juga tidak terbiasa mengembangkan rasa toleransi dan sabar kepada orang lain. Biasanya hal ini terjadi pada anak pertama dan anak terakhir atau pun anak tunggal.

2) Perlindungan yang berlebihan (pada masa kecil)

Dalam menunjukkan rasa sayang kepada anak, seringkali orang tua memberi perlindungan yang berlebihan dari berbagai macam kegagalan dan kesalahan. Rasa kehawatiran yang mendalam juga membuat orang tua menghindarkan anak dari pekerjaan-pekerjaan yang sebenarnya bisa dilakukan anak seusianya.

3) Anak yang memiiki kebutuhan khusus

Anak yang memiliki kebutuhan-kebutuhan khusus, sering kali mendapatkan perhatian khusus. Jika tidak hati-hati anak seperti

ini bisa tumbuh menjadi pribadi yang egois, karena dia menganggap semua harus dipusatkan pada dia.

4) Kurangnya perhatian

Selain perhatian yang berlebihan, kurangnya perhatian juga bisa menjadi pemicu tumbuhnya sifat egois. Keadaan seperti ini dapat terjadi pada anak ke dua ataupun anak ke tiga (anak tengah, seseorang yang memiliki kakak dan adik), karena biasanya pada orang tua yang tidak dapat membagi perhatiannya secara merata kepada semua anaknya dapat menyebabkan anak yang kurang perhatian tersebut merasa di`anak tiri`kan. Perasaan ini lah yang membuat anak tersebut harus dapat memenuhi kebutuhannya bagaimanapun caranya tanpa memperdulikan perasaan orang lain.

Sebenarnya penyebab utama sifat egois seseorang ada pada kesalahan pola asuh orang tua dan keadaan lingkungan. Karena pada hakikatnya semua manusia memiliki sifat individualis dan sifat sosial dimana jika orang tersebut sifat individualisnya yang lebih menonjol akan mudah terlihat sikap egoisnya di lingkungan tempat bersosialisasinya.⁷⁷

d. Dampak Sikap Egois

 Lingkungan sulit menerimanya karena tidak ada usaha darinya untuk menyesuaikan diri. Daripada terjadi konflik, pada umumnya

Desember 2015).

Nurul Aini's, *4 Point Penyebab Sifat Egois Pada Seseorang*, (https://nurulaini23.wordpress.com/2011/04/18/4-point-penybab-egois-pada-seseorang/, diakses 31

lingkungan akan menghindar berelasi dengannya sehingga ia terpaksa hidup dalam kesendirian. Malangnya, makin terkucil, makin ia menganggap bahwa lingkunganlah yang salah. Pada akhirnya orang yang egois hidup dalam kesendirian.

2) Lingkungan pun sulit untuk mempercayainya sebab lingkungan menilai ia tidak tulus. Semua yang dikerjakannya cenderung dinilai mempunyai maksud tersembunyi di belakangnya. Pada akhirnya relasinya dengan sesama terhambat dan makin hari makin sedikit orang yang bersedia berelasi dengannya. Kalaupun berelasi, relasi yang terjalin merupakan relasi timbal-balik, tanpa ketulusan dan pengorbanan.⁷⁸

e. Cara Mengatasi Timbulnya Sikap Egois

Ada beberapa cara untuk menekan sikap *ananiyah* (egois) antara lain sebagai berikut:

- 1) *Pertama, m*enyadarkan diri bahwa manusia itu diciptakan sama dan mempunyai hak yang sama. Kesadaran ini akan melahirkan sikap menghargai orang lain. Menghargai orang lain artinya mengenal, memahami sekaligus mencintai sesama. Sehingga apa yang sudah menjadi rencana dan cita-cita besar bersama akan terwujud.
- 2) Kedua, menyadari bahwa manusia hidup membutuhkan orang lain. Dia harus merelakan dirinya karena dirinya merupakan bagian dari satu sistem kehidupan yang saling membutuhkan. Selain itu, ia

⁷⁸ DJ MenG, (http://neghaku.blogspot.com/2011/03/egois-orang-yang-tidak-pedulidengan.html, di akses 7 Desember 2014).

harus mampu menekan hawa nafsu dan memupuk sikap *tasamuh* (tenggang rasa).

- 3) *Ketiga*, menyadari bahwa hidup adalah pengabdian kepada Allah SWT. Setiap pengabdian diperlukan perjuangan dan setiap perjuangan memerlukan pengorbanan dan teman. Menyadari juga bahwa sikap *ananiyah* bila dibiarkan akan mengarah pada sikap sombong yang membinasakan dan dibenci oleh Allah SWT dan seluruh manusia.
- 4) *Keempat*, menanamkan dan membiasakan diri dengan sikap *tawadhu* (rendah hati), syukur, ikhlas dan *tasamuh* karena sifat-sifat tersebut akan mengikis habis sifat ananiyah. Lalu, menghayati dan mendalami setiap hikmah dibalik perintah ibadah secara universal, seperti ibadah shalat, shaum, zakat dan lain-lain.⁷⁹

4. Egois Sebagai Suatu Masalah

Setiap manusia, diciptakan untuk saling bahu-membahu, tolong-menolong satu sama lain. Tak pernah ditemukan di alam fana ini, manusia yang bisa menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa bantuan orang lain. Karena itu, bekerjasama (team work) dalam Islam merupakan *sunnatullah* yang wajib dibangun agar tidak terjadi kesenjangan antara yang satu dengan lainnya.

_

⁷⁹ Asrul Abdullah, *Bahaya Ananiyah (Egois)*, (http://mirajnews.com/id/artikel/opini/bahaya-ananiyah-egois/, diakses 31 Maret 2015).

Selain itu, *team work* yang terbangun dengan solid akan memudahkan untuk mewujudkan setiap agenda yang sudah terencana sebelumnya. Itulah sebabnya dalam sebuah *team work* sangat dihindari sifat *ananiyah* (egois), sebab sifat itu bisa menghancurkan semua rencana dan agenda-agenda besar yang sedang atau sudah dibangun. Bila dikaji lebih dalam, sikap ini adalah sikap hidup yang tercela, karena cenderung berbuat seenaknya saja sehingga dapat merusak tatanan pergaulan dalam sebuah *team work* atau masyarakat.

Dalam kehidupan sehari-hari, penyakit mental seperti ini dapat diketahui dari sikapnya yang selalu mementingkan dan mengutamakan kepentingan dirinya di atas segala-galanya, tanpa mengindahkan kepentingan orang lain. Dengan kata lain, yang penting "aku tampil dan terus maju". Apakah demi kepentingan dirinya akan mengorbankan orang lain. Hal ini tidak akan menjadi pertimbangannya.

Adapun Bahaya *Ananiyah*, yaitu: Sifat *Ananiyah* akan melahirkan sifat egosentris, artinya mengutamakan kepentingan dirinya di atas kepentingan yang lain. Orang-orang yang terjangkiti penyakit *ananiyah* ini cenderung melihat orang lain dengan sebelah mata. Ia mengambil tindakan sesuai jalan dan alam pikirannya sendiri tanpa melihat orang lain yang mungkin dari sisi ilmu dan pengalaman jauh lebih banyak darinya. Hal itu terjadi karena orang-orang egois ini dikendalikan oleh nafsunya dalam setiap tindakan. Bahkan standar kebenaran-pun ditentukan oleh

kepentingan dirinya. Nafsulah yang menjadi kendali dan mendominasi seluruh tindakannya. Padahal Allah SWT melarang hal tersebut.⁸⁰

 Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Dalam Menangani Sikap Egois

Pada dasarnya bimbingan konseling Islam diberikan kepada setiap individu atau kelompok yang memiliki masalah yang tidak bisa diselesaikan oleh dirinya sendiri, sehingga membutuhkan bantuan orang lain untuk medapatkan solusi, nasihat, dan motivasi dalam menunjang kelangsungan hidupnya menuju keadaan yang lebih baik. Dalam bimbingan konseling sendiri memiliki banyak terapi sebagai suatu pendekatan diantaranya yaitu terapi rasional emotif, dimana sasaran dalam terapi tersebut membantu mengubah pola pikir klien yang irasional ke pola pikir yang lebih rasional sesuai dengan kondisi sebenarnya, sehingga klien diharapkan mampu menjadi pribadi yang lebih baik dan dapat diterima oleh lingkungan.

Dalam hal ini sikap egois yang mementingkan dirinya sendiri tanpa mementingkan orang lain menjadi salah satu sikap yang harus dihindari, terlebih yang dapat menimbulkan dampak negatif baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain disekitarnya. Karena pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang dalam kesehariannya tidak bisa hidup sendiri dan membutuhkan bantuan orang lain, sehingga manusia diharuskan mampu menyelaraskan antara kepentingan pribadi dengan kepentingan umum

⁸⁰ Asrul Abdullah, *Bahaya Ananiyah (Egois)*, (http://mirajnews.com/id/artikel/opini/bahaya-ananiyah-egois/, diakses 31 Maret 2015).

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

_

serta mampu membedakan antara hak dan kewajibannya sebagai makhluk sosial. Dengan demikian akan tercipta rasa solidaritas yang tinggi antar makhluk hidup.

Oleh sebab itu, bimbingan konseling Islam digunakan sebagai sarana bagi seorang konselor dalam penerapannya dengan terapi rasional emotif yang sasarannya merubah pola pikir klien yang memiliki sifat egois yang mengesampingkan orang lain disekitarnya, agar lebih peduli dan bertanggung jawab dengan segala sesuatu yang ada di lingkungannya, seperti: lebih bersikap patuh dengan ibunya, melaksanakan tugas sebagai seorang anak/ kakak/ adik bagi keluarganya, tidak mementingkan diri sendiri, dan menjadi pribadi yang lebih baik agar bisa diterima oleh orangorang yang ada disekitarnya.

B. PENELITIAN TERDAHULU YANG RELEVAN

Dalam penelitian seharusnya ada relevansi yang dibuat pedoman agar dalam penelitian tidak ada rekayasa. Untuk itu sangat dibutuhkan relevansi supaya kevalidan data tidak lagi diragukan. Dalam penelitian ini judul penelitian yang dijadikan relevansi adalah:

1. BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI RASIONAL EMOTIF DALAM MENINGKATKAN SELF CONCEPT SEORANG SISWA PECANDU ROKOK DI SEKOLAH DASAR NEGERI SOKET LAOK 2 BANGKALAN

Oleh: Altofur Rohman, NIM: B303209030, Jurusan: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Tahun 2013.

Dalam skripsi ini klien yang diteliti adalah seorang yang pendiam dan taat beribadah, tetapi keras kepala. Semenjak tidak mendapat perhatian dari orang tuanya klien mendapat permasalahan dalam pergaulan, terutama disekolahnya. Klien kurang cocok bergaul dengan teman sekolahnya dan lebih memilih bergaul dengan orang-orang yang lebih dewasa darinya, sehingga pola pikirnya pun seperti orang dewasa dan klien menganggap merokok adalah hal yang biasa bahkan menjadi kebiasan dalam hidupnya. Dalam hal ini masalah yang dialami klien tidak menyangkut masalah fisik maupun sosialnya, namun lebih mengarah pada permasalahan kepribadiannya yang mengakibatkan kerugian pada dirinya dan aktifitas kesehariannya.

Persamaannya: Penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis terletak pada subjek peneliti yang akan diberikan langsung kepada si anak sendiri dan terapi yang akan digunakan.

Sedangkan *perbedaannya:* terletak pada masalahnya yang jika dalam penelitian terdahulu mengenai self concept namun penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah mengenai sikap egois, selain itu juga terletak pada lokasi penelitiannya.

2. TERAPI RASIONAL EMOTIF BEHAVIOR DALAM MENGATASI SISWA EGOIS

(Studi Kasus Terhadap Siswa X di Sekolah Menengah Pertama Wachid Hasyim 4 Surabaya)

Oleh: Noviana Herliyanti, NIM: D03207071, Jurusan Kependidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Tahun 2012.

Dalam skripsi ini menjelaskan mengenai anak yang egois yang masih memiliki kedua orang tua yang lengkap dengan kondisi ekonomi yang cukup baik, lingkungan tempat tinggalnya pun baik disebuah perkampungan. Dalam kasus ini klien tidak mau bergaul dengan teman sebayanya, tidak menyukai keramaian, berdiam diri di kelas, mau menang sendiri dan tidak suka diatur. Penyebabnya adalah trauma karena pernah dihianati oleh teman sebangkunya yang menceritakan rahasianya pada teman-teman sekelasnya sehingga dia diejek teman-teman sekelasnya yang membuat dia malu, dan dia takut kalau hal tersebut akan terulang lagi. Dan aktivitas yang dilakukannya sekarang hanya dirumah dan jarang berinteraksi di luar rumah.

Persamaan: penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan penulis lakukan terletak pada permasalahan yang akan dikaji yakni mengenai egois.

Sedangkan *perbedaannya:* terletak pada jenis keegoisan si anak, yang jika dalam penelitian terdahulu klien cenderung menutup diri akibat trauma bergaul namun klien yang akan penulis teliti cenderung lebih terbuka namun susah diatur dan semaunya sendiri. Dan dari sisi kematangan emosionalnya pun berbeda dikarenakan faktor usia sekaligus terapi yang akan diterapkan pun berbeda.

3. BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI RASIONAL EMOTIF DALAM MENGATASI POLA ASUH SEORANG IBU YANG SALAH

Oleh: Amriana, NIM: B033207002, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Tahun 2011.

Dalam skripsi ini menjelaskan mengenai pola asuh yang keliru yakni: melarang anak bermain dengan teman sebaya, tidak menyekolahkan anak dan mengikat anak dengan tali. Permasalahan yang diteliti oleh peneliti terdahulu adalah penerapan pola asuh yang salah yang dilakukan oleh seorang ibu pada anaknya yang mengalami retardasi mental (keadaan perkembangan jiwa yang terhenti atau tidak lengkap atau tidak sesuai dengan tingkat perkembangan anak seusianya selama masa perkembangan sehingga berpengaruh pada tingkat intelegensi anak secara menyeluruh, misalnya: kemampuan kognitif, bahasa, motorik, dan sosial anak). Dalam hal ini disebabkan karena adanya pola asuh orang tua yang tidak sesuai dengan kondisi dan perkembangan anak penyandang retardasi mental.

Persamaan: penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan penulis lakukan terletak pada terapi yang akan digunakan.

Sedangkan *perbedaannya:* terletak pada masalah yang akan diteliti, dalam penelitian terdahulu sasaran objeknya adalah orang tua sedangkan dalam penelitian yang akan penulis lakukan adalah si anak sendiri, adapun perbedaan masalah yakni dalam penelitian terdahulu yang diteliti mengenai pola asuh sedangkan penelitian yang akan dilakukan penulis adalah mengenai sikap egois remaja.

4. BIMIBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI RASIONAL EMOTIF BEHAVIOR DALAM MENANGANI PERILAKU AGRESIF ANAK DI TPA ROUDHOTUL JANNAH KUTISARI SURABAYA

(Studi Kasus Seorang Anak Melakukan Perilaku Agresif)

Oleh: Hani'atul Laiyinah, NIM: B03208037, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Tahun 2012.

Dalam skripsi ini menjelaskan mengenai perilaku agresif seorang anak usia 14 tahun yang kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang tuanya dan saudaranya, karena orang tua dan saudaranya sibuk bekerja sehingga anak sering di rumah sendiri dan tidak diperhatikan, dari segi ekonomi anak tersebut termasuk dari keluarga menengah cukup, latar belakang agama Islam, dan latar belakang lingkungannya pun dalam kategori baik. Bentuk perilaku agresif anak tersebut adalah menyakiti dirinya sendiri dan orang lain secara jasmani, seperti: suka mengganggu temannya sampai menangis.

Persamaan: penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh penulis sasarannya terletak pada subjek penelitian yaitu pada anaknya secara langsung, yang ditangani sama-sama mengenai perilaku klien, dan perilaku yang ditimbulkan sama-sama dapat merugikan dirinya sendiri dan orang lain.

Sedangkan *perbedaanya:* terletak pada terapi yang akan digunakan, dalam penelitian terdahulu menggunakan terapi rasional emotif behavior, sedangkan terapi yang akan digunakan oleh penulis adalah terapi rasional emotif.