#### **BAB II**

# BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM, TERAPI REALITAS, DAN RENDAH DIRI

#### A. KAJIAN KONSEPTUAL TEORITIS

# 1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Sebelum membahas tentang bimbingan dan konseling Islam, terlebih dahulu peneliti memaparkan mengenai pengertian bimbingan dan konseling.

Bimbingan menurut Dewa Ketut Sukardi bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang diberikan kepada seseorang atau sekelompok orang secara terus-menerus dan sistematis oleh pembimbing agar individu atau sekelompok individu menjadi pribadi yang mandiri.<sup>39</sup>

Menurut Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis kepada individu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, agar tercapai kemampuan untuk dapat memahami dirinya, kemampuan untuk menerima dirinya, kemampuan untuk mengarahkan dirinya dan kemampuan untuk merealisasikan dirinya, sesuai dengan potensi atau

<sup>&</sup>lt;sup>39</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Proses bimbingan dan Penyuluhan Di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1995), hal. 2

kemampuannya dalam mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan, baik di dalam keluarga, sekolah dan masyarakat.<sup>40</sup>

Menurut Y. Singgih D. Gunarsa bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada seseorang, agar memperkembangkan potensi-potensi yang dimiliki di dalam dirinya sendiri dalam mengatasi-mengatasi persoalan-persoalan, sehingga dapat menentukan sendiri jalan hidupnya secara bertanggung jawab tanpa harus bergantung kepada orang lain.<sup>41</sup>

Dari definisi tersebut dapat disimpulkan, bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara terus-menerus yang dalam mengatasi persoalan yang dihadapi agar menjadi pribadi yang mandiri.

Konseling menurut Hamdani bakran Adz Dzaky adalah suatu aktifitas pemberian nasehat dengan atau berupa anjuran-anjuran dan saran-saran dalam bentuk pembicaraan yang komunikatif antara konselor dan klien, yang mana konseling datang dari pihak klien yang disebabkan karena ketidaktahuan atau kurangnya pengetahuan sehingga ia memohon pertolongan kepada konselor agar dapat memberikan bimbingan dengan metode-metode psikologis.<sup>42</sup>

Menurut Syamsyu Yusuf konseling merupakan salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu. Makna bantuan disini yaitu

 $<sup>^{40}</sup>$  Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani H M, Bimbingan dan Konseling Di Sekolah, (Jakarta: Rineka cipta, 1991), hal. 4

<sup>&</sup>lt;sup>41</sup> Y. Singgih D. Gunarsa dan Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Untuk Membimbing*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2002), hal. 12

<sup>&</sup>lt;sup>42</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hal. 128

sebagai upaya untuk membantu orang lain agar ia mampu tumbuh ke arah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya.<sup>43</sup>

Konseling juga berarti relasi atau hubungan timbal balik antara dua orang individu (konselor dengan klien di mana konselor berusaha membantu klien untuk mencapai penegertian tentang dirinya sendiri dalam hubungannya dengan masalah-masalah yang dihadapinya pada saat ini dan yang akan datang.<sup>44</sup>

Uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling adalah suatu aktivitas yang dilakukan antara konselor dengan klien yang berupa nasehat, saran-saran maupun masukan kepada klien untuk membantu memecahkan masalah yang dihadapi klien.

Di samping itu, arti pokok Islam secara kebahasaan adalah ketundukan, keselamatan, dan kedamaian. Islam secara terminologi adalah aturan ilahi yang dapat membawa manusia untuk berakal sehat menuju kemaslahatan atau kebahagiaan di dunia dan akhiratnya. 45

Secara sederhana, gabungan dari masing-masing istilah tersebut dapat dikaitkan satu dengan lainnya sehingga menjadi sebutan bimbingan dan konseling Islam.

<sup>44</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2013), hal. 22

 $<sup>^{43}</sup>$  Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010), hal. 8

<sup>&</sup>lt;sup>45</sup>Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Prespektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya : Dakwah Digital Press, 2009), hal. 9

Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky bimbingan dan konseling Islam adalah suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada Al-Qur'an dan As-Sunnah Rasulullah SAW.

Menurut Samsul Munir Amin bimbingan dan konseling Islam adalah 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 nilai-nilai yang terkandung di dalam Al- Qur'an dan Hadits Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan Al-Qur'an dan Hadits. <sup>47</sup>

Sedangkan menurut Aunur Rahim Faqih bimbingan dan konseling Islam adalah Proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaan senantiasa selaras dengan

\_

 <sup>&</sup>lt;sup>46</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, hal. 137
 <sup>47</sup>Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: AMZAH, 2013), hal. 23

ketentuan-ketentuan dan petunjuk dari Allah sehingga, dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.<sup>48</sup>

Dari uraian diatas dapat penulis simpulkan bahwa bimbingan dan konseling Islam adalah suatu pemberian bantuan oleh seorang ahli kepada individu, yang berupa nasehat, dukungan, dan saran, untuk membantu memecahkan masalah yang dihadapi agar individu dapat mengoptimalkan potensi akal pikirannya yang sesuai dengan Al-Qur'an dan As-Sunnah, agar memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat.

# b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Adapun tujuan bimbingan dan konseling Islam menurut Hamdani Bakran Adz Dzaki adalah:<sup>49</sup>

- Untuk menghasilkan perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi baik, tenang dan damai, bersikap lapang dada, mendapatkan pemecahan serta hidayah Tuhan.
- Agar menghasilkan suatu kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat bagi dirinya sendiri, lingkungan keluarga, sosial dan sekitarnya.
- 3) Untuk mendapatkan kecerdasan pada individu agar muncul rasa toleransi pada dirinya dan orang lain.
- 4) Agar menghasilkan potensi Ilahiyah, sehingga mampu melakukan tugas sebagai kholifah di dunia dengan baik dan benar

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

<sup>&</sup>lt;sup>48</sup>Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jakarta: UII press, 2001), hal. 63

<sup>&</sup>lt;sup>49</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, hal. 167

Sedangkan menurut Aunur Rahim Faqih dalam bukunya bimbingan dan konseling dalam Islam, membagi tujuan bimbingan dan konseling Islam dalam tujuan umum dan tujuan khusus.Tujuan umumnya adalah membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akherat.

# Sedangkan tujuan khususnya adalah:

- 1) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah.
- 2) Membantu individu untuk mengatasi masalah yang dihadapinya.
- 3) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang tetap baik menjadi tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.<sup>50</sup>
- c. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Fungsi dari bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:

- 1) Fungsi Preventif: yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- Fungsi Kuratif atau Korektif: yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
- 3) Fungsi Preservatif: membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama

.

<sup>&</sup>lt;sup>50</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hal. 35-36

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 memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya.<sup>51</sup>

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan fungsi bimbingan dan konseling Islam adalah membantu individu menjaga timbulnya masalah kemudian membantu memecahkan masalah yang dialami dengan menjaga agar kondisi yang telah baik tetap bertahan kemudian membantu memeliha dan mengembangkan kondisi yang baik agar tidak muncul permasalahan lagi.

# d. Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam

Ada beberapa unsur dalam bimbingan dan konseling Islam antara lain:

#### 1) Konselor

Konselor adalah pihak yang membantu klien dalam proses konseling. Sebagai pihak yang paling memahami dasar dan teknik konseling secara luas, konselor dalam menjalankan perannya bertindak sebagai fasilitator bagi klien. <sup>52</sup>

<sup>51</sup> Aunur Rahim Faqih, Bimbingan dan Konseling dalam Islam, hal. 37

<sup>&</sup>lt;sup>52</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 21-22

Menurut Hasan Langgulung konselor yaitu orang yang memiliki pengetahuan dan berbagai cara psikologis yang selalu ada dalam proses tersebut.<sup>53</sup>

Dari definisi di atas dapat disimpulkan konselor adalah pihak yang mempunyai kemampuan dan pengetahuan tentang konseling yang membantu klien dalam menyelesaikan masalah.

Adapun sifat atau syarat-syarat yang dimiliki konselor antara lain:<sup>54</sup>

- a) Memiliki sifat baik, setidak-tidaknya sesuai ukuran klien.
- b) Bertawakal, mendasarkan segala sesuatu atas nama Allah.
- c) Sabar, utamanya tahan menghadapi klien yang menentang keinginan untuk diberikan bantuan.
- d) Tidak emosional, artinya tidak mudah terbawa emosi dan dapat mengatasi emosi diri dan klien.
- e) Retorika yang baik, mengatasi keraguan klien 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.

Menurut Kartini Kartono, syarat menjadi konselor hendaknya mempunyai sikap dan sifat sebagai berikut:<sup>55</sup>

<sup>54</sup> Elfi Mu'awanah, *Bimbingan Konseling Islami di Sekolah Dasar*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 142

<sup>&</sup>lt;sup>53</sup>Hasan langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992), hal. 452

#### a) Wajar

Di dalam proses konseling kewajaran dari konselor mutlak diperlukan: artinya sikap dan tingkah laku konselor harus wajar dan tidak dibuat-buat.

#### b) Ramah

Keramahan dalam arti yang wajar sangat diperlukan bagi seorang konselor di dalam proses konseling. Keramahan konselor dapat membuat klien merasa enak, aman dan kerasan berhadapan dengan konselor, serta merasa diterima oleh konselor.

#### c) Hangat

Kehangatan juga mempunyai pengaruh yang penting di dalam suksesnya proses konseling. Oleh karena itu sikap hangat juga diperlukan oleh seorang konselor.

# d) Bersungguh-sungguh

Artinya konselor harus sungguh-sungguh mau melibatkan diri dan berusaha menolong kliennya dalam memecahkan masalah yang dihadapinya.

# e) Kreatif

Artinya konselor harus kreatif dalam bersikap unik menghadapi klien yang berbeda-beda, kreatif dalam mencari jalan keluar dari berbagai masalah yang berbeda.

<sup>&</sup>lt;sup>55</sup> Kartini Kartono, *Bimbingan dan Dasar-dasar Pelaksanaannya*, (Jakarta: CV. Rajawali,1985), hal. 42-45

#### f) Fleksibel

Artinya dapat dapat mengikuti perubahan zaman. Ini tidak berarti bahwa konselor harus selalu mengubah sistem nilai yang diikutinya, tetapiia harus dapat memahami dan menerima sistem nilai yang dimiliki oleh kliennya.

#### 2) Klien

Individu yang diberi bantuan oleh seorang konselor atas permintaan sendiri atau atas permintaan orang lain dinamakan klien.<sup>56</sup>

Menurut Rogers dalam bukunya Namora Lumongga Lubis yang berjudul memahami dasar-dasar konseling, mengartikan klien sebagai individu yang datang kepada konselor dalam keadaan cemas dan tidak kongruensi.<sup>57</sup>

Syarat-syarat klien adalah sebagai berikut.

- a) Klien harus mempunyai motivasi yang kuat untuk mencari penjelasan atau masalah yang dihadapi, disadari sepenuhnya dan mau dibicarakan dengan konselor. Persyaratan ini dalam arti menentukan keberhasilan atau kegagalan terapi.
- b) Keinsafan akan tanggung jawab yang dipikul oleh klien dalam mencari penyelesaian terhadap masalah dan melaksanakan apa yang diputuskan pada akhir konseling. Persyaratan ini

 $^{56}$  Sofyan S. Willis, Konseling Individual Teori dan Praktik (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 111

<sup>&</sup>lt;sup>57</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, hal. 46

cenderung untuk menjadi persyaratan, namun keinsyafan itu masih dapat ditimbulkan selama proses konseling berlaku.<sup>58</sup>

Menurut Kartini Kartono syarat menjadi klien hendaknya mempunyai sikap dan sifat sebagai berikut : <sup>59</sup>

#### a) Terbuka

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

# b) Sikap percaya

Agar konseling dapat berjalan secara efektif, maka klien harus dapat mempercayai konselor. Artinya, klien harus percaya bahwa konselor benar bersedia menolongnya dan percaya bahwa konselor tidak akan membocorkan rahasianya kepada siapapun juga.

# c) Bersikap jujur

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

<sup>58</sup> Aswadi, Iyadah dan Ta'ziyah Prespektif Bimbingan Konseling Islam,

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

hal. 24 <sup>59</sup> Kartini Kartono, *Bimbingan dan Dasar-dasar Pelaksanaannya*, hal. 47-49

#### d) Bertanggung jawab

Apabila klien merasa bertanggung jawab untuk mengatasi masalahnya sendiri, maka hal ini akan menyebabkan ia bersedia dengan sungguh-sungguh melibatkan diri dan ikut berpartisipasi di dalam proses konseling.

#### 3) Masalah

Dalam kamus psikologi, dikatakan bahwa masalah atau problem adalah situasi yang tidak pasti, meragukan dan sukar dipahami, atau masalah atau pernyataan yang memerlukan pemecahan.<sup>60</sup>

Sedangkan menurut WS. Winkel dalam bukunya bimbingan konseling di sekolah menengah, masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintangi, mempersulit dalam mencapai usaha untuk mencapai tujuan.<sup>61</sup>

Schneiders dalam buku karangan Latipun yang berjudul "psikologi konseling" mengemukakan bahwa konseling diselenggarakan untuk menangani problem-problem psikologis seperti, ketidakmatangan, ketidakstabilan emosional, ketidakmampuan mengontrol diri dan perasaan ego yang negatif. Pandangan tersebut sejalan dengan pandangan Vance dan Volsky yang menjelaskan bahwa konseling menangani individu normal

<sup>61</sup>WS. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*, (Jakarta: Gramedia, 1989), hal. 12

<sup>&</sup>lt;sup>60</sup> Kartini Kartono dan Dadi Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung: Pionir Jaya, 1978), hal. 375

dengan masalah-masalah yang ringan yaitu masalah-masalah yang berhubungan dengan peran sehari-hari. 62

Adapun masalah menurut Aswadi adalah suatu keadaan yang mengakibatkan seseorang atau kelompok menjadi rugi atau sakit dalam melakukan sesuatu. Beberapa jenis masalah yang dihadapi seseorang 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.<sup>63</sup>
- e. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam

Adapun Asas-asas bimbingan dan konseling Islam yakni sebagai berikut: <sup>64</sup>

1) Asas kebahagiaan dunia dan akhirat.

Bimbingan dan konseling Islam tujuan akhirnya adalah membantu klien untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Kebahagiaan hidup duniawi, bagi seorang muslim, hanya merupakan kebahagiaan yang sifatnya sementara, kebahagiaan

<sup>63</sup> Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Prespektif Bimbingan Konseling Islam*, hal. 26-27

<sup>64</sup> Aunur Rahim Faqih, Bimbingan dan Konseling dalam Islam, hal. 22

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

<sup>&</sup>lt;sup>62</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2003), hal. 14-15.

akhirat yang menjadi tujuan utama, sebab kebhagiaan akhirat merupakan kebahagiaan abadi.

#### 2) Asas fitrah

Manusia, menurut Islam, dilahirkan dengan membawa fitrah, yaitu berbagai kemampuan potensial bawaan. Bimbingan dan konseling Islam merupakan bantuan kepada klien atau konseli untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya, sehingga segala gerak tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya tersebut manakala pernah "tersesat",serta mengahayatinya, sehingga dengan demikian akan mampu mencapai kebahagiaan hidup didunia dan akhirat karena bertingkah laku sesuai dengan fitrahnya.

#### 3) Asas "Lillahi ta'ala".

Bimbingan dan konseling Islam diselenggarakan atas dasar semata-mata karena Allah baik konselor melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan, tanpa pamrih, sementara klien pun menerima atau meminta bimbingan atau konseling dengan ikhlas dan rela, karena semua yang dilakukan adalah karena dan untuk pengabdian kepada Allah SWT semata.

#### 4) Asas bimbingan seumur hidup.

Dalam kehidupan manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itulah maka bimbingan dan konseling islam diperlukan selama hayat masih dikandung badan.

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

#### 5) Asas kesatuan jasmaniah-rohaniah

Manusia itu dalam hidupnya di dunia merupakan satu kesatuan jasmaniah-rohaniah. Bimbingan dan konseling Islam memperlakukan konselinya sebagai makhluk jasmaniah-rohaniah, tidak memandangnya sebagai makhluk biologis semata. Bimbingan konseling Islam membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dan rohaniah.

# 6) Asas kemaujudan individu

Bimbingan dan konseling Islam, berlangsung pada citra manusia menurut Islam, memandang seorang individu merupakan individu yang mempunyai hak, mempunyai perbedaan dari yang lain dan mempunyai kemerdekaan pribadi.

# 7) Asas sosialitas manusia

Dalam bimbingan dan konseling Islami, sosialitas manusi diakui dengan memperhatikan hak individu (jadi bukan komunisme), hak indivdu juga diakui dalam batas tanggung jawab sosial. Jadi bukan pula libelarisme, dan masih pula ada hak "alam" yang harus dipenuhi manusia (prinsip ekosistem), begitu pula hak Tuhan, seperti telah disebutkan dalam pembicaraan mengenai asas kemaujudan (eksistensi) individu.

#### 8) Asas kekhalifahan manusia

Manusia menurut pandang Islam, diberi kedudukan yang tinggi sekaligus tanggung jawab yang besar, yaitu sebagai pengelola alam semesta (Khalifatullah fil ard). Dengan kata lain, manusia dipandang sebagai makhluk berbudaya yang mengelola alam sekitar sebaik-baiknya. Tugasnya yakni memelihara keseimbangan ekosistem, sebab problem-problem kehidupan kerap kali muncul dari ketidakseimbangan yang dilakukan oleh manusia itu sendiri.

#### 9) Asas keselarasan dan keadilan

Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan, keseimbangan, keserasian dalam segala hal. Islam menghendaki manusia berlaku "adil" terhadap dirinya sendiri, hak orang lain, hak alam semesta dan juga hak Tuhan.

#### 10) Asas pembinaan akhlaqul-karimah

Manusia menurut pandangan Islam, memiliki sifat-sifat yang baik (mulia) sifat yang baik merupakan yang dikembangkan oleh bimbingan dan konseling Islam. Bimbingan dan konseling Islam membantu Klien atau yang dibimbing, memelihara, mengembangkan, menjalankan sifat-sifat yang sejalan dengan tugas dan fungsi Rasulullah SAW.

#### 11) Asas kasih sayang.

Setiap manusia memerlukan cinta kasih dan rasa sayang dari orang lain. Rasa kasih sayang ini dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal. Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan berlandaskan kasih dan sayang. Sebab hanya kasih sayanglah bimbingan dan konseling Islam akan berhasil.

# 12) Asas saling menghargai dan menghormati

Dalam bimbingan dan konseling Islam kedudukan antara konselor dengan klien itu sama sederajat. Namun ada perbedaan yang terletak pada fungsi yakni pihak satu memberikan bantuan dan yang satu menerima. Hubungan antara konselor dan klien merupakan hubungan saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah.

# 13) Asas musyawarah

Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah. Maksudnya antara konselor dan klien terjadi dialog yang baik, satu sama lain tidak saling mendiktekan, tidak ada perasaan tertekan dan keinginan tertekan.

#### 14) Asas keahlian

Bimbingan dan konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan dan keahlian dalam metodologi dan teknik-teknik bimbingan dan konseling.

#### f. Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling Islam mempunyai prinsip-prinsip dasar, diantaranya adalah:<sup>65</sup>

- Bahwa nasehat itu merupakan salah satu pilar agama yang merupakan pekerjaan mulia
- 2) Konseling Islam harus dilakukan sebagai pekerjaan ibadah yang dikerjakan semata-mata mengharap ridho Allah SWT
- Tujuan praktis konseling islam adalah mendorong klien agar selalu ridho terhadap hal-hal yang bermanfaat dan alergi terhadap hal-hal yang mudhorot.
- 4) Konseling Islam juga menganut prinsip bagaimana klien 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'atIslam
- 7) Pada dasarnya manusia memiliki kebebasan untuk memutuskan sendiri perbuatan baik dan yang akan dipilih.

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

<sup>65</sup> Aswadi, Iyadah dan Ta'ziyah Prespektif Bimbingan Konseling Islam, hal. 31-32

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip bimbingan dan konseling Islam yaitu harus dilakukan sebagai pekerjaan ibadah di mana meminta dan memberi bantuan hukumnya wajib serta nasehat merupakan pilar agama dalam Islam. Dengan mendorong klien agar selalu ridho terhadap hal-hal yang bermanfaat dan alergi terhadap hal-hal yang mudhorot.

# g. Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam

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

#### 1) Identifikasi kasus

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

#### 2) Diagnosa

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

#### 3) Prognosa

Langkah prognosa ini untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk membimbing kasus ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosa.

#### 4) Terapi (*treatment*)

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

# 5) Langkah evaluasi dan follow up

Langkah ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sampai sejauh manakah langkah terapi yang telah dilakukan telah mencapai hasilnya. Dalam langkah *follow up* atau tindak lanjut, dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih lama.<sup>66</sup>

# 2. Terapi Realitas

# a. Pengertian Terapi Realitas

Terapi realitas dikembangkan oleh William Glasser, adapun fokus terapi realitas ini adalah tingkah laku sekarang yang ditampilkan individu.<sup>67</sup>

Terapi realitas merupakan cara seseorang melihat dirinya sendiri sebagai manusia dalam hubungannya dengan orang lain dan dunia

<sup>&</sup>lt;sup>66</sup>Djumhur dan Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung: CV.ILMU, 1975), hal. 104-106

<sup>&</sup>lt;sup>67</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktek*, hal. 183.

luarnya. Setiap orang mengembangkan gambaran identitasnya (identity *image*) berdasarkan atas pemenuhan kebutuhan psikologisnya. <sup>68</sup>

Terapi realitas berasumsi bahwa manusia adalah agen yang menentukan dirinya sendiri. Prinsip ini menyiratkan bahwa masingmasing individu memikul tanggung jawab menerima untuk konsekuensi-konsekuensi dari tingkah lakunya sendiri. <sup>69</sup>

# b. Manusia menurut pandangan terapi realitas

Terapi realitas berlandaskan premis bahwa ada suatu kebutuhan psikologis tunggal yang hadir sepanjang hidup yaitu kebutuhan akan identitas yang mencakup suatu kebutuhan untuk merasakan keunikan, keterpisahan, ketersendirian. Kebutuhan dan akan identitas menyebabkan dinamika-dinamika tingkah laku, dipandang sebagai universal pada semua kebudayaan.<sup>70</sup>

Pandangan tentang manusia mencakup pernyataan bahwa suatu " kekuatan pertumbuhan" mendorong kita untuk berusaha mencapai suatu identitas keberhasilan. Sebagaimana dinyatakan oleh Glasser dan Zunin dalam bukunya Gerald Corey yang berjudul teori dan praktik konseling dan psikoterapi, bahwa "Kami percaya bahwa masing-masing individu memiliki kekuatan ke arah kesehatan atau pertumbuhan. Pada dasarnya, orang-orang ingin puas hati dan menikmati suatu identitas

 Latipun, Psikologi Konseling, hal. 124
 Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2005), hal. 265

<sup>&</sup>lt;sup>70</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, hal. 264

keberhasilan, menunjukkan tingkah laku yang bertanggung jawab dan memiliki hubungan interpersonal yang penuh makna".<sup>71</sup>

Pencapaian identitas keberhasilan (*success identity*) terikat pada konsep 3R yaitu :

- 1) Responsibility (tanggung jawab) adalah kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhannya tanpa harus merugikan orang lain.
- 2) *Reality* (kenyataan) adalah kenyataan yang akan menjadi tantangan bagi individu untuk memenuhi kebutuhannya.
- 3) *Right* (kebenaran) adalah ukuran atau norma-norma yang diterima secara umum, sehingga tingkah laku dapat diperbandingkan dan dapat mengevaluasi dirinya sendiri.<sup>72</sup>

Untuk menjadi individu yang bahagia dan mencapai identitas keberhasilan, individu harus bertanggung jawab dan menjalin hubungan yang bermakna dengan lingkungan. Tetapi pada kenyataannya, tidak semua individu mampu memiliki dan memikul tanggung jawab serta bersedia menjalin hubungan interpersonal yang bermakna. Hal ini yang kemudian menyebabkan masalah dan mengalami gangguan emosional. Adapun individu yang mengalami mengalami gangguan emosional adalah yang menolak realitas dunia seperti norma, hukum, dan sosial. Ada dua bentuk penolakan yang kerap kali dilakukan individu, yaitu:

 Individu mengubah dunia nyata dalam pikiranya agar ia merasa cocok dan pantas.

<sup>&</sup>lt;sup>71</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, hal. 265

<sup>&</sup>lt;sup>72</sup> Gantina komalasari, *Teori dan Teknik konseling*, (Jakarta : Indeks, 2011), hal. 241-242

 Mengabaikan realitas dengan menentang atau menolak hukum yang ada secara sederhana.

Bentuk-bentuk penolakan tersebut lama kelamaan akan memunculkan masalah yang disebut identitas kegagalan yang ditandai dengan keterasingan, penolakan diri dan irrasionalitas, perilaku yang kaku, tidak obyektif, lemah, tidak bertanggung jawab, kurang percaya diri, dan menolak kenyataan. <sup>74</sup>

# c. Ciri-ciri Terapi Realitas

Ciri-ciri terapi realitas dapat diuraikan sebagai berikut:

# 1) Menolak konsep penyakit mental

Terapi realitas tidak berhubungan dengan diagnosis psikologis. Jadi, penyakit mental dalam pandangan terapi realitas adalah bentuk tingkah laku yang tidak bertanggung jawab. Adapun kesehatan mental dianggap sebagai tingkah laku bertanggung jawab.

# 2) Berfokus pada tingkah laku sekarang, bukan pada masa lalu

Menurut terapi realitas, pengeksplorasian masalah masa lampau adalah bentuk usaha yang tidak produktif dan hanya membuang waktu terapi. Masa lampau dianggap sebagai sesuatu yang tidak dapat diubah karena hanya masa sekarang dan hanya masa depan yang diubah.

<sup>&</sup>lt;sup>73</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami dasar-Dasar KonselingDalam Teori dan Praktek*, hal. 186.

<sup>&</sup>lt;sup>74</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, hal. 128

#### 3) Menekankan pertimbangan nilai

Klien memegang peranan penting dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dan menentukan apa yang harus dilakukan untuk mengatasi kegagalannya. Menurut terapi realitas, perubahan hanya bisa dilihat dan dinilai dari tingkah laku klien.

#### 4) Tidak menekankan tranferensi

Pada terapi realitas, konselor harus memunculkan keberadaan dirinya yang sejati, bukan sebagai figure ayah atau ibu seperti dalam konsep psikoanalisis. Klien bukan mengharapkan adanya pengulangan di masa lampau tetapi menjalin keterlibatan yang memuaskan dengan orang lain dalam keberadaan mereka saat ini sehingga konselor hanya dituntut untuk membangun hubungan yang personal dan tulus

#### 5) Mengacu pada aspek kesadaran bukan aspek ketidaksadaran

Terapi realitas menegaskan bahwa aspek ketidaksadaran adalah bentuk penolakan dari tanggung jawab klien terhadap kenyataan. Oleh karena itu, aspek kesadaran akan memungkinkan klien untuk melihat bahwa kebutuhan yang tidak dapat dipenuhi karena ia bertanggung jawab dan tidak realitas.

#### 6) Menghapus konsep pemberian hukuman

Glasser mengatakan bahwa efek hukuman tidak efektif dan dapat merusak hubungan terapi. Glasser menganjurkan agar

konselor harus membiarkan klien merasakan konsekuensi yang wajar dari tingkah lakunya.

#### 7) Menekankan tanggung jawab pada diri individu

Tanggung jawab menurut glasser adalah kemampuan untuk memenuhi kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak mengurangi kemampuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan mereka. Mengajarkan tanggung jawab pada klien adalah inti dari terapi realitas. <sup>75</sup>

# d. Tujuan Terapi Realitas

Tujuan lain dari terapi realitas adalah membantu klien mencapai identitas berhasil. Klien yang mengetahui identitasnya, akan mengetahui langkah-langkah apa yang akan ia lakukan di masa yang akan datang dengan segala konsekuensinya. Bersama-sama konselor, klien dihadapkan kembali pada kenyataan hidup, sehingga dapat memahami dan mapu menghadapi realitas. <sup>76</sup>

Menurut Corey dalam bukunya Namora Lumongga Lubis, tujuan lain dari terapi realitas adalah membantu individu mencapai otonomi. Otonomi yaitu kematangan emosional yang diperlukan individu untuk mengganti dukungan eksternal (dari luar diri individu) dengan dukungan internal (dari dalam diri individu). Kematangan

<sup>&</sup>lt;sup>75</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, hal. 184-185

<sup>&</sup>lt;sup>76</sup> Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 252

emosional juga ditandai dengan kesediaan bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya.<sup>77</sup>

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan terapi realitas yaitu membantu individu mengetahui identitasnya dengan begitu individu dapat mengetahui langkah-langkah yang akan dilakukan untuk mencapai identitas berhasil.

#### e. Fungsi dan Peran Terapis

Tugas dasar terapis adalah melibatkan diri dengan klien dan kemudian membuatnya menghadapi kenyataan.<sup>78</sup>

Fungsi konselor dalam terapi realitas adalah melibatkan diri dengan klien, bersikap direktif dan didaktif, yaitu berperan seperti guru yang mengarahkan dan dapat saja mengonfrontasi, sehingga klien mampu menghadapi kenyataan. Di sini, terapis sebagai fasilitator yang membantu klien agar bisa menilai tingkah lakunya sendiri secara realistis.<sup>79</sup>

Menurut Glasser, seorang konselor harus berfungsi sebagai guru bagi kliennya. Konselor harus mengajarkan klien bahwa tujuan terapi realitas bukan hanya untuk mencapai kebahagiaan, akan tetapi adalah mampu menerima tanggung jawab. Fungsi penting lain seorang

Namora Lumongga Lubis, Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik, hal. 188

<sup>&</sup>lt;sup>78</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, hal. 270

<sup>&</sup>lt;sup>79</sup> Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 253

konselor adalah memasang batas-batas baik dalam suasana terapi maupun dalam kehidupan klien. 80

#### f. Teknik Terapi Realitas

Terapi realitas bisa ditandai sebagai terapi yang aktif secara verbal. Prosedur-prosedurnya difokuskan pada kekuatan-kekuatan dan potensi-potensi klien yang dihubungkan dengan tingkah lakunya sekarang dan usahanya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup. Dalam membantu klien untuk menciptakan identitas keberhasilan, konselor bisa menggunakan beberapa tehnik sebagai berikut:<sup>81</sup>

- 1) Terlibat dalam permainan peran dengan klien.
- 2) Menggunakan humor.
- 3) Mengonfrontasikan klien dan menolak dalih apapun.
- 4) Membantu klien dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan.
- 5) Bertindak sebagai model dan guru.
- 6) Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi.
- Menggunakan "terapi kejutan verbal" atau sarkasme yang layak untuk mengonfrontasikan klien dengan tingkah lakunya yang tidak realitis.
- Melibatkan diri dengan klien dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif.

<sup>&</sup>lt;sup>80</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, hal. 189

<sup>&</sup>lt;sup>81</sup> Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi, hal. 277-278

Pelaksanaan teknik tersebut dibuat tidak secara kaku. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik konselor dan klien yang menjalani terapi realitas. Jadi pada praktiknya, dapat saja beberapa teknik tidak disertakan. Hal tersebut tidak akan berdampak negatif selama tujuan terapi yang sebenarnya dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. <sup>82</sup>

#### 3. Rendah Diri

#### a. Pengertian Rendah Diri

Rendah diri adalah perasaan menganggap terlalu rendah pada diri sendiri. Orang yang rendah diri berarti menganggap diri sendiri tidak mempunyai kemampuan yang berarti. Seperti dikatakan oleh Adler dalam bukunya Agus Sujanto, yang berjudul psikologi kepribadian bahwa rasa rendah diri berarti perasaan kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial maupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna.<sup>83</sup>

Menurut Sarlito Wirawan Sarwono rendah diri yaitu sikap negatif terhadap diri sendiri yang disertai perasaan malu, takut, tidak berdaya dan segan bertemu orang lain.<sup>84</sup>

Sedangkan menurut analisa ahli psikologi bahwa perasaan minder sebagai akibat dari perasaan yang tertekan atau terkungkung. Ciri-cirinya rasa rendah diri menyendiri/kurang pergaulan. 85

<sup>&</sup>lt;sup>82</sup> Namora Lumongga Lubis, Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik, hal. 189

Agus Sujanto, Psikologi Kepribadian, (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), hal. 74
 Sarlito Wirawan Sarwono, Pengantar Umum Psikologi, (Jakarta: Bulan Bintang,, 1982), hal. 62

<sup>85</sup> Sudarsono, *Kamus Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1997), hal. 107

Dari pemaparan di atas penulis simpulkan mengenai rendah diri yaitu suatu perasaan menganggap dirinya rendah dalam keadaan serba kurang, serba ketinggalan, serba di bawah jika dibandingkan dirinya dengan orang lain.

#### b. Bentuk-bentuk Rendah Diri

Gejala rendah diri dapat muncul dalam dua bentuk pokok yaitu:<sup>86</sup>

#### 1) Bentuk Murni

Orang yang mengalami rendah diri bentuk murni, tampil sebagai manusia malu-malu, takut-takut dan merasa tidak aman dalam pergaulan.

# 2) Bentuk ditutup-tutupi

Orang yang mengalami rendah diri merasa tidak enak dengan perasaan rendah dirinya. Untuk itu mereka berlagak hebat dan gagah-gagahan.

# c. Ciri-ciri Rendah Diri

Ciri-ciri orang yang merasa rendah diri ialah: 87

1) Suka menyendiri

 Terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehingga pergerakannya kelihatan kaku

<sup>&</sup>lt;sup>86</sup> Mangunhardjana, *Mengatasi hambatan-hambatan kepribadian*, (Yogyakarta: Kanisius, 1981), hal. 28

<sup>&</sup>lt;sup>87</sup>Chomariyah, Nurul, *Hancurkan Virus Mindermu*, (Solo: Smart Media, 2008), hal.

- Pergerakannya agak terbatas, seolah-olah dirinya memang mempunyai banyak kekurangan
- 4) Merasa curiga terhadap orang lain
- 5) Tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan
- 6) Sering menolak jika diajak ke tempat-tempat yang ramai orang
- 7) Beranggapan bahwa orang lainlah yang harus berubah
- 8) Menolak tanggung jawab hidup untuk mengubah diri menjadi lebih baik.

Ciri perasaan rendah diri yang lain, menurut Kartini Kartono antara lain: lemah, malu, takut, enggan, kecil hati, dan hilang semangat.<sup>88</sup>

# d. Faktor-faktor yang menyebabkan Rendah Diri

Ada beberapa faktor yang menyebabkan orang mengalami rendah diri yaitu:<sup>89</sup>

#### 1) Segi fisik

Yang diakibatkan oleh cacat-cacat tubuh, seperti kegemukan, gigi tidak rapi, tangan lumpuh, dan kaki timpang.

# 2) Segi mental

Yang diakibatkan oleh hal-hal seperti daya tangkap rendah, bakat kecil, dan kemampuan sedikit, terbelakang dalam pelajaran dan kurang kemampuan untuk mengambil kebijaksanaan serta mudah tunduk kepada orang lain.

<sup>89</sup> Abd Aziz Quusy, *Ilmu Jiwa*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1976), hal. 464

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

<sup>88</sup> Kartini Kartono, *Psikologi Umum*, (Bandung: Mandar Maju, 1996), hal. 94

# 3) Segi sosial

Yang diakibatkan oleh perlakuan orang lain atau masyarakat yang tidak wajar, seseorang yang tidak menonjol di antara orang lain, tidak mendapat penghargaan dari orang sekitar dan kurang berguna bagi mereka.

Selanjutnya sebab-sebab rendah diri yang lain menurut Kartini Kartono menyatakan "Jika individu mengetahui baik sadar maupun tidak, bahwa dia tidak mampu mencapai obyek yang sangat didambakan guna memenuhi idealnya, maka akan muncul rasa rendah diri. Perasaan rendah diri itu biasanya sudah muncul sejak usia kanak-kanak yang sangat muda. Lingkungan sosial yang tidak menguntungkan, misalnya: pemanjaan yang berlebihan, menekan dan terus menerus menakut-nakuti anak, mengejek dan selalu menghina, semuanya akan mengekalkan ketergantungan anak, lalu menumbuhkan perasaan rendah diri dan kecemasan-kecemasan. Sebaliknya pendidikan yang kejam, keras, tanpa kasih sayang, juga mengembangkan rasa ditolak oleh lingkungan dan rasa rendah diri. <sup>90</sup>

# e. Cara mengatasi Rendah Diri

Adler berpendapat bahwa orang harus mengikuti salah satu di antara tiga cara untuk menghadapi rendah diri yaitu:

<sup>90</sup> Kartini Kartono, Psikologi Umum, hal. 94

- Harus berusaha untuk mengimbangi segi-segi yang lemah, sehingga berhasil memperkuatnya atau memperkuat segi-segi yang lain.
- Jika dia gagal dalam mengimbangi secara sukses dan memuaskan bagi dirinya, lalu ia membuat tindakan pengganti.
- 3) Dalam keadaan gagal terjadilah gangguan saraf yang melepaskan orang dari proses perjuangan dan menghindarkan dari celaaan terhadap dirinya atau celaan manusia terhadapnya.

Cara lain untuk mengatasi rendah diri menurut Mangunhardjana, yaitu sebaiknya menyadari bahwa setiap manusia diciptakan unik, tidak ada duanya. Setiap manusia mempunyai segi *plus* dan *minusnya*. Tidak ada manusia yang komplit sempurna, tanpa suatu kekurangan. Maka yang pokok dalam hidup ini adalah menjadi diri sendiri dan mengambil peranan sesuai dengan kadar pribadinya. Karena dengan menjadi diri sendiri serta mengambil peranan dalam hidup yang sesuai, manusia mencapai kemantapan diri dan tidak perlu untuk membandingkan diri dengan orang lain. 92

#### 4. Rendah Diri merupakan Masalah Bimbingan dan Konseling Islam

Perasaan rendah diri dapat merugikan diri sendiri di mana seseorang yang mengalami rendah diri akan cenderung mengalami kesulitan dalam hubungan dengan orang lain. Karena selalu menganggap dirinya rendah daripada orang lain, yang memberikan dampak buruk bagi

.

<sup>91</sup> Abd Aziz Quusy, Ilmu Jiwa, hal. 465-466

<sup>92</sup> Mangunhardjana, *Mengatasi hambatan-hambatan kepribadian*, hal. 31

kehidupannya. Rasa rendah diri ini banyak sekali terjadi pada individu yang memiliki masalah di mana masalah tersebut tidak mendapat penyelesaian dan tidak adanya rasa menerima suatu kenyataan yang ada pada dirinya. Dengan begitu rendah diri merupakan masalah bimbingan dan konseling Islam.

# 5. Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Realitas dalam Menangani Masalah Rendah Diri

Pada dasarnya setiap individu membutuhkan bimbingan. Karena dengan adanya bimbingan akan mencegah individu untuk melakukan sesuatu yang merugikan diri sendiri. Bimbingan dan konseling Islam dengan terapi realitas membantu klien mencapai identitas berhasil. Klien yang mengetahui identitasnya, akan mengetahui langkah-langkah apa yang akan ia lakukan di masa yang akan datang dengan segala konsekuensinya. Bersama-sama konselor, klien dihadapkan kembali pada kenyataan. Sehingga klien bisa memahami dan menerima kenyataan yang dialami serta dapat mengurangi rendah diri yang dialami.

#### B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

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

1. BIMBINGAN PENYULUHAN AGAMA DENGAN TERAPI RASIONAL EMOTIF DALAM MENGATASI MINDER (STUDI KASUS : SEORANG REMAJA PUTRI KORBAN PERKOSAAN DIKELURAHAN TANAH KALI KEDINDING KECAMATAN KENJERAN KODYA SURABAYA)

Oleh : Nafisah

NIM : B03399113

Prodi : BPI

Tahun :2003

Kata Kunci : BPA, Terapi Rasional Emotif, Minder

Persamaan dan Perbedaan:

Penelitian ini membahas tentang minder yang dialami oleh remaja putri korban pemerkosaan di kelurahan tanah kali kedinding kecamatan kenjeran kodya Surabaya. Di mana mengkaji tentang proses pelaksanaan bimbingan penyuluhan agama dengan terapi rasional emotif dalam menangani permasalahan tersebut, dengan kata kunci BPA, Terapi Rasional Emotif, Minder. Yang bisa dijadikan relevansi adalah minder, sedangkan perbedaannya adalah subyek penelitiannya yakni dalam penelitian yang akan saya teliti mengenai santri remaja yang rendah diri karena diolok-olok teman satu yayasannya karena mempunyai logat yang aneh, yang berbeda dengan teman-teman yang lainnya. Terapi yang digunakan juga berbeda, yakni dalam penelitian yang akan saya teliti menggunakan terapi realitas. Perbedaan lainnya yaitu obyek penelitiannya karena di dalam penelitian yang terdahulu di Kelurahan, sedangkan yang akan saya teliti di Yayasan Yatim Piatu Al Jihad Surabaya.

2. BIMBINGAN PENYULUHAN AGAMA DENGAN TERAPI
EKSISTENSI HUMANISTIK DALAM MENGATASI PERASAAN
RENDAH DIRI (STUDI KASUS: REMAJA YANG MELAKUKAN
ABORSI) DI DESA PETIS KEC. DUDUK SAMPEYAN KAB. GRESIK)

Oleh : Husnul Khotimah

NIM : B03395092

Prodi : BPI

Tahun :2000

Kata Kunci : BPA, Terapi Eksistensi Humanistik, Rendah Diri

Persamaan dan Perbedaan:

Penelitian ini membahas tentang bimbingan penyuluhan agama dengan terapi eksistensi humanistik dalam mengatasi perasaan rendah diri yang dialami oleh remaja yang melakukan aborsi karena ditinggal oleh kekasihnya, setelah melakukan aborsi ia merasa takut dikucilkan masyarakat, ia merasa dirinya orang yang hina, sehingga menyebabkan ia minder berada di tengah masyarakat. Yang bisa dijadikan relevansi yaitu rendah diri. Akan tetapi perbedaannya adalah penelitian ini lebih membahas santri remaja yang merasa minder disebabkan diolok-olok temannya karena ia memiliki logat yang berbeda dengan teman-temannya. Selain itu dari segi obyek dan terapi yang digunakan pun juga berbeda. Karena pada penelitian yang akan saya teliti menggunakan terapi realitas dengan menggunakan teknik yang berperan sebagai model atau guru.

3. IMPLEMENTASI TERAPI EKSISTENSIAL DALAM MENGATASI SISWA RENDAH DIRI (STUDI KASUS : SISWA X CACAT TUNA NETRA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA ISKANDAR SAID SURABAYA)

Oleh : Chusnul Muallifah

Nim : D3320816

Prodi : KI

Tahun :2012

Kata Kunci : Implementasi, Terapi eksistensial, rendah diri

Persamaan dan Perbedaan:

Penelitian ini membahas tentang implementasi terapi eksistensial dalam mengatasi siswa rendah diri (studi kasus : siswa x cacat tuna netra di Sekolah Menengah Pertama Iskandar Said Surabaya). Permasalahan yang dikaji dalam skripsi ini adalah pelaksanaan BK dengan terapi eksistensial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauhmana keberhasilan pelaksanaan terapi eksistensial dalam membantu masalah siswa yang rendah diri karena kekurangan pada fisiknya, yaitu cacat tunanetra. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian ini menggunakan subjek siswa dan obyek di sekolahan dan terapi yang digunakan juga berbeda dengan penelitian yang akan saya teliti.

4. BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN ACCEPTENCE
AND COMMITMENT THERAPY (ACT) TERHADAP SEORANG IBU

YANG MINDER MEMPUNYAI ANAK CACAT FISIK DI DESA TAMBAKROMO KECAMATAN CEPU.

Oleh : Kristin Ratna Dewi

NIM : B03209051

Prodi : BKI

Tahun : 2013

Kata Kunci :BKI, Acceptence and Commitment Therapy (ACT),

Minder

Persamaan dan Perbedaan:

Penelitian ini membahas tentang bimbingan konseling Islam dengan acceptance and commitment therapy terhadap seorang Ibu yang minder mempunyai anak cacat fisik yang akhirnya mengurung diri di dalam rumah dan jarang keluar untuk bersosialisasi dengan lingkungan. Yang bisa dijadikan relevansi yaitu rendah diri. Akan tetapi perbedaannya adalah penelitian ini lebih membahas santri remaja yang merasa minder disebabkan diolok-olok temannya karena ia memiliki logat yang berbeda dengan teman-temannya. Selain itu dari segi obyek dan terapi yang digunakan pun juga berbeda. Karena pada penelitian yang akan saya teliti menggunakan terapi realitas dengan menggunakan teknik berperan sebagai guru atau model.

5. BIMBINGAN KONSELING AGAMA DALAM MENGATASI SIKAP
MINDER PADA PEMUDI DI LINGKUNGAN MASYARAKAT DESA

KRATON KECAMATAN BANGKALAN KABUPATEN

**BANGKALAN** 

Oleh : Fathor Rohman

NIM : B03398028

Prodi : BPI

Tahun : 2002

Kata Kunci :BKA, Minder

Persamaan dan Perbedaan:

Penelitian ini membahas tentang bimbingan konseling agama dalam mengatasi sikap minder pada pemudi akibat pekerjaan di masa lalu yang bekerja sebagai pelacur. Yang menjadikan ia merasa banyak dosa dan takut dikucilkan masyarakat. Yang bisa dijadikan relevansi adalah minder, sedangkan perbedaannya adalah subyek penelitiannya yakni dalam penelitian yang akan saya teliti mengenai santri remaja yang merasa rendah diri dengan logat bicaranya dan karena diejek teman satu yayasan karena mempunyai logat yang aneh, yang berbeda dengan yang lainnya. Perbedaan lainnya yaitu obyek penelitiannya karena di dalam penelitian yang terdahulu di Desa, sedangkan yang akan saya teliti di Yayasan Yatim Piatu Al Jihad Surabaya.