BAB II

BIMBINGAN KONSELING ISLAM, TERAPI REALITAS DAN KECEMASAN

A. Bimbingan dan Konseling Islam, Terapi Realitas dan Kecemasan

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Secara etimologis, Bimbingan dan Konseling terdiri atas dua kata yaitu "bimbingan" (terjemahan dari kata guidance) dan "konseling" (diambil dari kata *counseling*). Secara harfiah istilah *"guidance"* dari akar kata "guide" berarti mengarahkan *(to direct)*, membantu *(to pilot)*, mengelola *(to manage)*, dan menyetir *(to steer)*.[23]

Dari segi pengertian bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekelompok individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan dalam hidupnya, agar individu atau sekumpulan individu-individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.[24]

Sedangkan pengertian konseling adalah Konseling, dalam bahasa Inggris, *Counseling* dikaitkan dengan kata *Counsel* yang diartikan sebagai berikut : nasehat (*to abtain counsel*), anjuran (*to give counsel*), pembicaraan (*to take counsel*). Dengan demikian

[23] Syamsu Yusuf, LN, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, cetakan ke-3 (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008), hal. 5.

[24] Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di sekolah III* (Yogyakarta: Andi Offset, 1995), hal. 4.

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

counseling dapat diartikan sebagai pemberian nasehat, pemberian anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.[25]

Konseling merupakan pelayanan terpenting dalam program bimbingan. Layanan ini memfasilitasi untuk memperoleh bantuan pribadi secara langsung untuk mengatasi masalah yang timbul pada siswa.[26]

Di samping itu, *Islam* dalam wacana studi Islam berasal dari bahasa Arab dalam bentuk masdhar yang secara harfiyah berarti selamat, sentosa, dan damai. Dari kata kerja *salima* diubah menjadi bentuk *aslama* yang berarti berserah diri. Dengan demikian arti pokok Islam secara kebahasaan adalah ketundukan, keselamatan, dan kedamaian.[27]

Bimbingan dan Konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan kepada klien yang berupa informasi yang bersifat preventif sehingga klien dapat memahami dirinya dan dapat mengenali lingkungannya. [28] Menurut Komarudin, konseling Islam adalah proses pemberian bantuan yang berdasarkan Qur'an dan hadits, unuk menjadi penerang bagi bagi seluruh umat manusia.

---

[25] W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan* (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 1997), hal. 70.

[26] Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan Dan Konseling*, cetakan ke-3 (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008), hal. 21.

[27] H. Asyari, Ahm dkk, *Pengantar Studi Islam* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2004), hal. 2.

[28] Sofyan S Willis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek* (Bandung: CV Alfabeta, 2010), hal. 6.

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

Guna mengantarkan manusia kepada kebahagiaan lahir batin dunia dan akhirat.[29]

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan, bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu 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 SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan hadits.

b. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

1) Manusia dibekali dengan potensi akal, pendengaran, penglihatan dan hati sebagai petunjuk ilahiyah, sehingga seharusnya melaksanakan tugas-tugas keagamaan yang diberikan Allah SWT kepada dirinya, sebagai kholifah yaitu orang yang melaksanakan apa yang telah dilaksanakan generasi sebelumnya, sekaligus sebagai *abdullah* yaitu penyembah Allah SWT.

2) Membentuk pribadi sehat menurut Islam yang diukur berdasarkan berfungsinya iman sebagai penentu kognitif, afektif dan psikomotorik manusia.

[29] Komaruddin, dkk, *Dakwah dan Konseling Islam*, (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra, 2008), hal. 54-55.

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

3) Menjaga dari pribadi yang tidak sehat yaitu tidak berfungsinya iman. Hal ini berarti manusia tidak memanfaatkan potensi yang diberikan Allah SWT, melupakan Allah SWT, syirik, munafiq, selalu mengikuti hawa nafsu dan selau berbuat kerusakan.
4) Pemberdayakan iman yaitu beragama tauhid dan penerima kebenaran, terikat perjanjian dengan Allah SWT dan mengakui bahwa Allah SWT itu tuhannya, dibekali dengan potensi akal, pendengaran, penglihatan, hati dan petunjuk *ilahiyah* sebagai kholifah *abdullah*, bertanggung jawab atas perbuatannya, serta diberi kebebasan menurut jalan hidupnya sesuai dengan fitrahnya.[30]

Sedangkan dalam bukunya *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*, Aunur Rahim Faqih membagi tujuan Bimbingan dan Konseling Islam dalam tujuan umum dan tujuan khusus:

1) Tujuan umumnya adalah membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akherat.
2) Tujuan khususnya adalah:
   a) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah
   b) Membantu individu untuk mengatasi masalah yang dihadapinya

[30] Komaruddin,dkk, *Dakwah dan Konseling Islam*, (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra, 2008) Hal 62-63.

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

c) Membantu individu memlihara 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.[31]

c. Fungsi dan Peran Bimbingan Konseling Islam

1) Pemahaman

Yaitu membantu klien agar memiliki pemahaman terhadap dirinya dan lingkungannya.

2) Preventif

Yaitu upaya konselor untuk mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya supaya tidak terjadi pada diri klien. Melalui fungsi ini konselor memberikan bimbingan pada klien tentang cara pencegahan diri dari perbuatan yang merugikan.

3) Pengembangan

Yaitu konselor berupaya untuk menciptakan lingkungan yang kondusif. Konselor membimbing klien pada proses pengembangan potensi dirinya.

4) Perbaikan *(kuratif)*

Yaitu fungsi bimbingan yang bersifat penyembuhan. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan

[31] Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Jakarta: UII press, 2001), hal. 35-36.

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

kepada klien yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, keluarga maupun karir.

5) Penyesuaian

Yaitu fungsi bimbingan dalam membantu klien agar dapat menyesuaikan diri secara dinamis dan konstruktif terhadap kehidupan sosialnya.[32]

Peran Bimbingan dan Konseling Islam adalah untuk membantu klien menyadari kekuatan-kekuatan mereka sendiri, menemukan hal-hal yang merintangi penggunaan kekuatan itu, dan memperjelas tentang pribadi seperti apa yang diinginkan klien[33].

d. Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam

1) Konselor

Konselor atau pembimbing merupakan seseorang yang mempunyai wewenang untuk memberikan bimbingan kepada orang lain yang sedang menghadapi kesulitan atau masalah yang tidak bisa diatasi tanpa bantuan orang lain. Persyaratan menjadi konselor antara lain:

a) Kemampuan profesional

b) Sifat kepribadian yang baik

c) Kemampuan kemasyarakatan (Ukhuwah Islamiyah)

---

[32] Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam,* (Bandung: Rosdakarya, 2005)hal. 16-17.

[33] Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling Islam,* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004) hal. 197.

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

d) Ketakwaan kepada Allah.[34]

2) Klien

Individu yang diberi bantuan oleh seorang konselor atas permintaan sendiri atau atas permintaan orang lain dinamakan klien. Disamping itu klien adalah orang yang perlu memperoleh perhatian sehubungan dengan masalah yang dihadapinya dan membutuhkan bantuan dari pihak lain untuk memecahkannya, namun demikian keberhasilan dalam mengatasi masalahnya itu sebenarnya sangat ditentukan oleh pribadi klien itu sendiri.[35]

3) Masalah

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

Menurut WS. Winkel dalam bukunya "Bimbingan dan konseling di sekolah menengah", masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintangi, mempersulit dalam mencapai usaha untuk mencapai tujuan.[36]

Dalam kamus psikologi, diakatakan bahwa masalah atau problem adalah situasi yang tidak pasti, meragukan dan sukar

[34] Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 42.

[35] Imam Sayuti Farid, *Pokok-pokok Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah* (Jakarta: Bulan Bintang, 2007), hal. 14.

[36] Ws. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah* (Jakarta: Gramadia, 1989), hal. 12.

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

dipahami, masalah atau pernyataan yang memerlukan pemecahan.[37]

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

a) Problem dalam bidang pernikahan dan keluarga
b) Problem dalam bidang pendidikan
c) Problem dalam bidang sosial (kemasyarakatan)
d) Problem dalam bidang pekerjaan (jabatan)
e) Problem dalam bidang keagamaan.

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

e. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam

Adapun asas-asas dalam bimbingan dan konseling Islam adalah:

(a) Asas Kebahagian Dunia dan Akhirat

Yaitu membantu konseli mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa didambakan setiap muslim.

[37] Kartini Kartono dan Dadi Gulo, *Kamus Psikologi* (Bandung: Pionir jaya, 1978), hal. 375.

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

(b) Asas Fitrah

Bimbingan dan Konseling Islam merupakan bantuan kepada konseli untuk menganal, memahami, dan menghayati fitrahnya sehingga segala gerak, tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrah tersebut.

(c) Asas *Lillahita'ala*

Bimbingan dan Konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah SWT.

(d) Asas Bimbingan Seumur Hidup

Bimbingan dan Konseling Islam diperlukan selama hayat masih dikandung badan.

(e) Asas Kesatuan Jasmani dan Rohani

Bimbingan dan Konseling Islam memperlakukan konseli sebagai makhluk jasmaniah dan rohaniah, tidak memandangnya sebagai makhluk biologis semata atau makhluk rohani semata.

(f) Asas Keseimbangan Rohaniyah

Rohani manusia memiliki unsur daya kemampuan berfikir, merasakan atau menghayati dan kehendak atau hawa nafsu. Bimbingan dan Konseling Islam menyadari keadaan kodrati manusia dan berupaya menyeimbangkan unsur-unsur rohani manusia.

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

(g) Asas Kemaujudan Individu

Bimbingan dan Konseling Islam berlangsung pada citra manusia menurut Islam, memandang seorang individu merupakan suatu eksistensial sendiri.

(h) Asas Sosialita Manusia

Sosialitas diakui dengan memperhatikan hak individu, hak individu juga diakui sebagai bentuk tanggung jawab sosial.

(i) Asas Kekhalifaan Manusia

Dalam Islam manusia diberi kedudukan yang tinggi sekaligus tanggung jawab yang besar yaitu sebagai pengelola alam semesta. Sebagai khalifah, manusia harus memelihara keseimbangan ekosistem, sebab problem-problem kehidupan kerap kali muncul dari ketidak seimbangan ekosistem tersebut yang diperbuat manusia itu sendiri.

(j) Asas Keselarasan dan Keadilan

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

(k) Asas Pembinaan Akhlaqul Karimah

Bimbingan dan Konseling Islam membentuk konseli untuk memelihara, mengembangkan, serta menyempurnakan sifat-sifat yang baik.

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

(l) Asas Kasih Sayang

Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan dengan landasan kasih sayang, sebab dengan kasih sayanglah Bimbingan dan Konseling Islam akan berhasil.

(m) Asas Saling Menghargai dan Menghormati

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

(n) Asas Musyawarah

Antara konselor dan konseli terjadi dialog yang baik, satu sama lain tidak saling mendikte, dan tidak ada perasaan tertekan.

(o) Asas Keahlian

Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan dan keahlian di bidangnya.[38]

[38] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1983), hal 21-35.

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

2. Terapi Realitas

a. Pengertian Terapi Realitas

Terapi Realitas adalah sebuah metode konseling dan psikoterapi perilaku kognitif yang sangat berfokus dan interaktif, dan merupakan salah satu yang telah diterapkan dengan sukses dalam berbagai lingkup.[39] Sistem Terapi Realitas ini difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan cara-cara yang membantu klien menghadapi kenyataan-kenyataan dan memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti Terapi Realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Dengan kata lain bahwa klien adalah agen yang menentukan dirinya sendiri. Prinsip ini mengisyaratkan bahwa klien memikul tanggung jawab untuk menerima konsekuensi-konsekuensi dari tingkah lakunya sendiri.[40]

Reality Terapi yang dikembangkan oleh William Glasser. Yang dimaksudkan dengan istilah *reality* ialah suatu standar atau patokan obyektif, yang menjadi kenyataan atau realitas yang harus diterima. Realitas atau kenyataan itu dapat berwujud suatu realitas praktis, realitas sosial, atau realitas moral. Sesuai dengan pandangan behavioristik, yang terutama disoroti pada seseorang adalah tingkah

[39] Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hal. 525.

[40] Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009), Hal.263-265.

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

lakunya yang nyata. Tingkah laku itu dievaluasi menurut kesesuaian atau ketidaksesuaiannya dengan realitas yang ada. Glasser memfokuskan perhatian pada perilaku seseorang pada saat sekarang, dengan menitikberatkan tanggung jawab yang dipikul setiap orang untuk berperilaku sesuai dengan realitas atau kenyataan yang dihadapi. Penyimpangan/ ketimpangan dalam tingkah laku seseorang dipandang sebagai akibat dari tidak adanya kesadaran mengenai tanggung jawab pribadi; bukan sebagai indikasi/ gejala adanya gangguan dalam kesehatan mental menurut konsepsi tradisional. Bagi Glasser, bermental sehat adalah menunjukkan rasa tanggung jawab dalam semua perilaku.[41] Manusia dapat menentukan dan memilih tingkah lakunya sendiri. Ini berarti bahwa setiap individu harus bertanggung jawab dan bersedia menerima konsekuensi dari tingkah lakunya. Bertanggung jawab maksudnya adalah bukan hanya pada apa yang dilakukannya melainkan juga pada apa yang dipikirkannya.[42]

b. Tujuan Terapi Realitas

Secara umum tujuan konseling terapi realitas sama dengan tujuan hidup, yaitu individu mencapai kehidupan dengan *success identity*. Untuk itu dia harus bertanggung jawab, yaitu memiliki kemampuan mencapai kepuasan terhadap kebutuhan personalnya.

---

[41] W.S. Winkel & MM. Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta : Media Abadi, 2004), hal. 459.

[42] DR. Namora Lumongga Lubis, M.Sc, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2011), hal. 185.

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

Terapi realitas adalah pendekatan yang didasarkan pada anggapan tentang adanya satu kebutuhan psikologis pada seluruh kehidupannya. Kebutuhan akan identitas diri, yaitu kebutuhan untuk merasa unik, terpisah, dan berbeda dengan orang lain. Kebutuhan akan identitas diri merupakan pendorong dinamika perilaku yang berada ditengah-tengah berbagai budaya universal.

Kualitas pribadi sebagai tujuan konseling realitas adalah individu yang memahami dunia riilnya dan harus memenuhi kebutuhannya dalam kerangka kerja (*framework*). Meskipun memandang dunia realitas antara individu yang satu dengan yang lain dapat berbeda tetapi realitas itu dapat diperoleh dengan cara membandingkan dengan orang lain. Oleh karena itu konselor bertugas membantu klien bagaimana menemukan kebutuhannya dengan 3R yaitu *right, responsbility,* dan *reality,* sebagai jalannya.

Untuk mencapai tujuan-tujuan ini, karakteristik konselor realitas adalah sebagai berikut.

1) Konselor harus mengutamakan keseluruhan individual yang bertanggung jawab, yang dapat memenuhi kebutuhannya.
2) Konselor harus kuat, yakin, tidak pernah “bijaksana”, dia harus dapat menahan tekanan dari permintaan klien untuk simpati atau membenarkan perilakunya, tidak pernah menerima alasan-alasan dari perilaku irrasional klien.

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

3) Konselor harus hangat, sensitif terhadap kemampuan untuk memahami perilaku orang lain.
4) Konselor harus dapat bertukar pikiran dengan klien tentang perjuangannya dapat melihat bahwa seluruh individu dapat melakukan secara bertanggung jawab termasuk pada saat-saat yang sulit.

Konseling realitas pada dasarnya adalah proses rasional, hubungan konseling harus tetap hangat, memahami lingkungan. Konselor pelu meyakinkan klien bahwa kebahagiaannya bukan terletak pada proses konseling tetapi pada perilakunya dan keputusannya, dan klien adalah pihak yang paling bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri.[43]

c. Ciri-ciri Terapi Realitas

Sekurang-kurangnya ada delapan cirri yang menentukan terapi realitas, yaitu :

1) Terapi realitas menolak konsep tentang penyakit mental. Ia berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ketidakbertanggung jawaban.
2) Terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap. Meskipun tidak menganggap perasaan-perasaan dan sikap-sikap tidak penting, terapi realitas menekankan kesadaran atas tingkah laku

[43] Latipun, *Psikologi Konseling,* (Malang: UMM Press, 2011), hal 201-202

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

sekarang. Juga terapi relitas tidak bergantung pada pemahaman untuk mengubah sikap-sikap, tetapi menekankan bahwa perubahan sikap mengikuti perubahan tingkah laku.

3) Terapi realitas berfokus pada saat sekarang, bukan pada masa lampau. Karena masa lampau seseorang itu telah tetap dan tidak bisa diubah, maka yang bisa diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang.
4) Terapi realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Ia menempatkan pokok kepentingannya pada peran klien dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang dialaminya.
5) Terapi realitas tidak menekankan transferensi. Ia tidak memandang konsep tradisional tentang transferensi sebagai hal yang penting. Ia memandang transferensi sebagai suatu cara bagi terapis untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi.
6) Terapi realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspekaspek ketaksadaran. Terapis realitas memeriksa kehidupan klien sekarang secara rinci dan berpegang pada asumsi bahwa klien akan menemukan tingkah laku sadar yang tidak mengarahkannya kepada pemenuhan kebutuhan-kebutuhannya.
7) Terapi realitas menghapus hukuman. Glasser mengingatkan bahwa pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku tidak efektif dan bahwa hukuman untuk kegagalan melaksanakan

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

rencaca-rencana mengakibatkan perkuatan identitas kegagalan pada klien dan perusakan hubungan terapeutik. Ia menentang penggunaan pernyataanpernyataan yang mencela karena pernyataan semacam itu merupakan hukuman.

8) Terapi realitas menekankan tanggung jawab, yang oleh Glasser didefinisikan sebagai "kemampuan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak mengurangi kebutuhan orang lain dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka". Belajar tanggung jawab adalah proses seumur hidup. Meskipun kita semua memiliki kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk memiliki rasa berguna, kita tidak memiliki kemampuan bawaan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan itu.[44]

d. Teknik-teknik Terapi Realitas

Tehnik 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, terapis bisa menggunakan beberapa teknik sebagai berikut:

1) Terlibat dalam permainan peran dengan klien.
2) Menggunakan humor.

[44] Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009), hal.265-269.

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

3) 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.
7) Menggunakan "terapi kejutan verbal" atau sarkasme yang layak untuk mengonfrontasikan klien dengan tingkah lakunya yang tidak realistis.
8) Melibatkan diri dengan klien dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif.

Terapi realitas tidak memasukkan sejumlah teknik yang secara umum diterima oleh pendekatan-pendekatan terapi lain. Para psikiater yang mempraktekkan terapi realitas tidak menggunakan obat-obatan dan medikasi-medikasi konservatif, sebab medikasi cenderung menyingkirkan tanggung jawab pribadi. Selain itu, para pempraktek terapi realitas tidak menghabiskan waktunya untuk bertindak sebagai "detektif" mencari alasan-alasan, tetapi berusaha membangun kerja sama dengan para klien untuk membantu mereka dalam mencapai tujuan-tujuannya. Teknik-teknik diagnostik tidak menjadi bagian dari terapi realitas, sebab diagnosis dianggap membuang waktu dan lebih buruk lagi, merusak klien dengan menyematkan label (seperti "skizopernik") pada klien yang cenderung mengekalkan tingkah laku yang tidak beranggung jawab

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

dan gaga. Teknik-teknik lain yang tidak digunakan adalah penafsiran, pemahaman, wawancara-wawancara nondirekif, sikap diam yang berkepanjangan, asosiasi bebas, analisis transferensi dan resistensi, dan analisis mimpi.

3. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggrisnya "anxiety" berasal dari Bahasa Latin "angustus" yang berarti kaku, dan "ango, anci" yang berarti mencekik. Kecemasan (anxiety) dapat diartikan sebagai perasaan kuatir, cemas, gelisah, dan takut yang muncul secara bersamaan, yang biasanya diikuti dengan naiknya rangsangan pada tubuh, seperti: jantung berdebar-debar, keringat dingin. Kecemasan dapat timbul sebagai reaksi terhadap "bahaya" baik yang sungguh-sungguh ada maupun yang tidak (hasil dari imajinasi saja) yang seringkali disebut dengan "free-floating anxiety" (kecemasan yang terus mengambang tanpa diketahui penyebabnya).

Kecemasan adalah keadaan yang beroeriantasi pada masa yang akan datang, yang ditandai dengan efak negatif, dimana seseorang memfokuskan diri pada kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan yang tidak dikontrol. Biasanya rasa cemas ini terjadi pada saat adanya kejadian atau peristiwa tertentu, maupun dalam menghadapi suatu hal. Bahkan kecemasan ini perlu dimiliki oleh manusia. Apabila kecemasan itu berlebihan akan berubah

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

menjadi abnormal, ketika kecemasan yang ada dalam diri individu menjadi berlebihan atau melebihi dari kapasitas umumnya. Individu yang mengalami gangguan seperti ini bisa dikatakan mengalami gangguan kecemasan yaitu ketakutan yang berlebihan dan sifatnya tidak rasional. Seseorang dikatakan menderita anxiety disorder apabila kecemasan atau anxietas ini mengganggu aktivitas dalam kehidupan dari diri individu tersebut. salah satunya terganggunya fungsi sosial dalam diri individu. Misalnya, kecemasan yang berlebihan ini menghambat diri seseorang untuk menjalin hubungan akrab antar individu maupun kelompoknya.[45]

b. Faktor-faktor Terjadinya Kecemasan

Kecemasan adalah simtom rangsangan perasaan yang telah ditekan. Rangsangan emosi itu adalah suatu reaksi terhadap kekecewaan, terhadap frustasi. Berkali-kali orang yang mengalami kecemasan semacam itu harus menekan ingatanya akan motive rintangan dan doronga untuk melarikan diri.

Ada 3 faktor yang menjadi penyebab terjadinya kecemasan yaitu:

1) Faktor Biologis

Kecedurungan untuk tegang atau gelisah, kecenderungan untuk panik, dan beberapa kontribusi-kontribusi kecil dari gen.

[45] M. Dimyati Mahmud, *Psikologi Suatu Pengantar* (Yogyakarta: BPFE, 1990) hal. 235.

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

2) Faktor Psikologis

Beberapa kejadian yang tampak dan tidak dapat dikontrol oleh individunya. Kebutuhan perhatian yang tidak terpenuhi. Orang tua yang seharusnya membimbing anak-anak mengeksplorkan ketrampilan.

3) Faktor Sosial

Peristiwa yang menimbulkan stress, mulai yang bersifat pribadi seperti : perkawinan, perceraian, masalah ditempat kerjanya, kematian orang yang dicintainya.

c. Ciri-ciri Kecemasan

Adapun ciri-ciri kecemasan yang lain yaitu:

1) Ciri-ciri fisik :

Kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang gemetar, sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pingsan, mulut atau kerongrkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, pusing, merasa lemas, sulit menelan, kerongkongan terasa tersekat, leher atau punggung terasa kaku, panas dingin, sering buang air kecil, mudah marah atau sensitif.

2) Ciri-ciri Behavioral :

(a) Perilaku menghindar

(b) Perilaku melekat dan dependen

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

(c) Perilaku terguncang

3) Ciri-ciri Kognitif :

(a) Khawatir tentang sesuatu

(b) Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah

(c) Berfikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan

(d) Berfikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian

(e) Khawatir akan ditinggal sendirian

(f) Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan fikiran[46].

d. Gejala Kecemasan

Cemas mempunyai penampilan atau gejala yang bermacam-macam, antara lain :

1) Gejala jasmaniah (fisiologis) yaitu : ujung-ujung anggota kaki dan tangan dingin, keringat berpercikan, gangguan pencernaan, cepatnya pukulan jantung, tidur terganggu, kepala pusing, hilang nafsu makan, dan pernapasan terganggu.

2) Gejala kejiwaan yaitu : sangat takut, serasa akan terjadi bahaya atau penyakit, selalu merasa lemah dan murung, hilangnya kepercayaan dan ketenangan, suka menyendiri, mudah marah, was-was, dan ingin lari dari kehidupannya.[47]

---

[46] Jeffrey S. Nefid Spencer A, *Psikologi Abnormal edisi kelima jilid I(*Penerbit Erlangga, 2003*)*hal. 164.

[47] Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat,* (Jakarta: Bulan Bintang, tth), hal. 29.

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

e. Macam-macam Kecemasan

Freud berpendapat bahwa cemas itu ada dua macam:

1) Cemas obyektif

Adalah apabila orang mengetahuinya bahwa sumber cemasnya adalah di luar dirinya, cemas obyektif adalah reaksi terhadap pengenalan akan adanya bahaya luar atau adanya kemungkinan bahaya yang disangkanya akan terjadi.

2) Cemas penyakit

Freud Berpendapat bahwa cemas penyakit tampak dalam tiga bentuk pokok :

a) Cemas umum

Cemas ini adalah cemas paling sederhana, karena ia tidak berhubungan dengan sesuatu hal tertentu yang terjadi hanyalah individu merasakan takut yang samar umum serta tidak menentu.

b) Dalam penyakit

Cemas ini mencakup pengenalan terhadap obyek atau situasi tertentu, sebagai penyebab dari cemas, misalnya ada orang yang takut melihat darah atau serangga.

c) Dalam bentuk ancaman

Cemas ini adalah bentuk cemas yang menyertai gejala gangguan kejiwaan seperti hysteria misalnya, orang yang menderita gejala tersebut kadang-kadang merasa

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

cemas, karena takut akan terjadi hal itu. Ketakutan akan kejadian tersebut merupakan ancaman.

f. Cara-cara Mengatasi Kecemasan

Cara-cara mengatasi *anxiety* (kecemasan) menurut Kartini Kartono, *treatment* yang dapat dilakukan untuk mengatasi *anxiety* adalah dengan menemukan sumber dari ketakutan-ketakutan, kegagalan atau kesusahan, lalu memberi jalan yang sehat untuk memecahkan segala kesulitan hidup. Jeffrey S.Nevid dkk dalam bukunya Psikologi Abnormal, cara mengatasi *anxiety* (kecemasan) yaitu:

1) Pendekatan psikodinamika

Dari perspektif psikodinamika, kecemasan merefleksikan energi yang dilekatkan kepada konflik-konflik sadar dan usaha ego untuk membiarkannya tetap terepresi. Terapis psikodinamika menyadarkan klien mengenai sumber-sumber konflik yang berasal dari dalam, terapis juga menjajaki sumber kecemasan yang berasal dari keadaan hubungan sekarang ini dari pada hubungan di masa lampau dan mendorong klien untuk mengembangkan tingkah laku yang lebih adaptif.

2) Pendekatan humanistik

Para teoretikus humanistik percaya bahwa banyak dari kecemasan kita yang berasal dari represi sosial diri kita yang sesungguhnya. Kecemasan terjadi apabila ada ketidakselarasan

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

antara *inner self* seseorang yang sesungguhnya dan kedok sosialnya mendekat ketaraf kesadaran. Terapi humanistik membantu klien untuk memahami dan mengekspresikan bakatbakat serta perasaan-perasaan mereka yang sesungguhnya sehingga klien menjadi bebas untuk menemukan dan menerima diri mereka yang sesungguhnya.[48]

3) Pendekatan biologis

Dalam pendekatan biologis ini, untuk mengatasi kecemasan terapis menekankan pada berbagai variasi obat-obatan. Terapis dalam pendekatan biologis umumnya dilakukan oleh kalangan orang-orang medis.

4) Pendekatan belajar

Yang menjadi inti dari pendekatan ini adalah usaha untuk membantu klien menjadi lebih efektif dalam menghadapi objek-objek atau situasi-situasi yang menimbulkan ketakutanatau kecemasan.[49]

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Sebelum peneliti melakukan penelitian terkait dengan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi realitas dalam mengurangi kecemasan remaja akibat perceraian orang tua. Terlebih dahulu peneliti menelaah beberapa penelitian terdahulu yang terkait dengan tema yang akan peneliti lakukan

[48] Prof. Dr. Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah Dan Masyarakat Jilid II*, (Jakarta: Bulaan Bintang 1980) hal 27-28.

[49] Suadah, Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Dalam Mengatasi Anxiety Seorang Istri Yang Menghadapi Perceraian Di Desa Medaeng Kec. Waru Kab.Sidoarjo (Skripsi, Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya,2011) hal. 45-47.

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

sebagai bahan acuan dan perbandingan peneliti menyusun kerangka penelitian. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang peneliti temukan:

1. Judul: Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Dalam Mengatasi *Anxiety* Seorang Istri Yang Menghadapi Perceraian Di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo.

   Nama : Suadah

   NIM : B03207009

   Fakultas : Dakwah/Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

   Tahun : 2011

   Dalam skripsi ini menjelaskan tentang proses bimbingan dan konseling Islam dengan Terapi Realitas dalam menangani *anxiety* seorang istri yang menghadapi perceraian di Desa Medaeng Kecamatan Waru Sidoarjo.

   Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu sama-sama meneliti tentang kecemasan atau anxiety dan sama-sama menggunakan terapi realitas. Dan perbedaanya yaitu, pada penelitian terdahulu kliennya adalah sang istri, sedangkan pada penelitian sekarang kliennya adalah anak dari perceraian dalam keluarga. Dan juga lokasi penelitian pada penelitian terdahulu terletak di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo, sedangkan di penelitian yang sekarang lokasi penelitian terletak di wilayah Kelurahan Bulak Kecamatan Bulak Kota Surabaya.

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

2. Judul: Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Dalam Mengerjakan Skripsi.

   Nama : Fitria Linayaningsih

   NIM : 03.40.0139

   Fakultas : Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

   Tahun : 2007

   Dalam skripsi ini menjelaskan tentang kecemasan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata dalam mengerjakan skripsi di Semarang.

   Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang sekarang adalah sama-sama meneliti tentang kecemasan atau anxiety. Dan perbedaanya yaitu, pada penelitian terdahulu kecemasannya karena menghadapi skripsi sedangkan penelitian yang sekarang kecemasanya diakibatkan karena perceraian orang tua.

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