



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI RASIONAL
EMOTIF DALAM MENANGANI GANGGUAN SIKAP
AVOIDANT PADA MAHASISWI UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

Novita Dwi Lestari

B03216029

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2020**

PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA

*“Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi
Maha Penyayang”*

Saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Novita Dwi Lestari
NIM : B03216029
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul *“Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif untuk Menangani Gangguan Sikap Avoidant pada Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya”* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 24 Juni 2020

Saya yang menyatakan,



Novita Dwi Lestari

NIM: B03216029

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Novita Dwi Lestari
NIM : B03216029
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif dalam Menangani Gangguan Kepribadian *Avoidant* pada Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 9 Maret 2020

Telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing,



Drs. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

PEGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif untuk
Menangani Gangguan Sikap *Avoidant* pada Mahasiswi UIN
Sunan Ampel Surabaya
SKRIPSI

Disusun oleh:
Novita Dwi Lestari
B03216029

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal, 18 Maret 2020
Tim Penguji

Penguji I

Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

Penguji II

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

Penguji III

Mohamad Thohir, M.Pd
NIP. 197905172009011007

Penguji IV

Dr. Agus Santoso, M.Pd
NIP. 197008251998031002

Surabaya, Juni 2020
Dekan,




Dr. H. Abd. Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300

E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : NOVITA DWI LESTARI
NIM : B03216029
Fakultas/Jurusan : FDK / BKI
E-mail address : nvdelestari@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain
yang berjudul :

KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI RASIONAL EMOTIF DALAM MENANGANI GANGGUAN SIKAP *AVOIDANT* PADA MAHASISWI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.



Surabaya, 15 October 2020

Penulis

[Signature]

NOVITA DWI LESTARI

ABSTRAK

Novita Dwi Lestari (B03216029), 2020, *Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif dalam Menangani Gangguan Sikap Avoidant pada Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya*

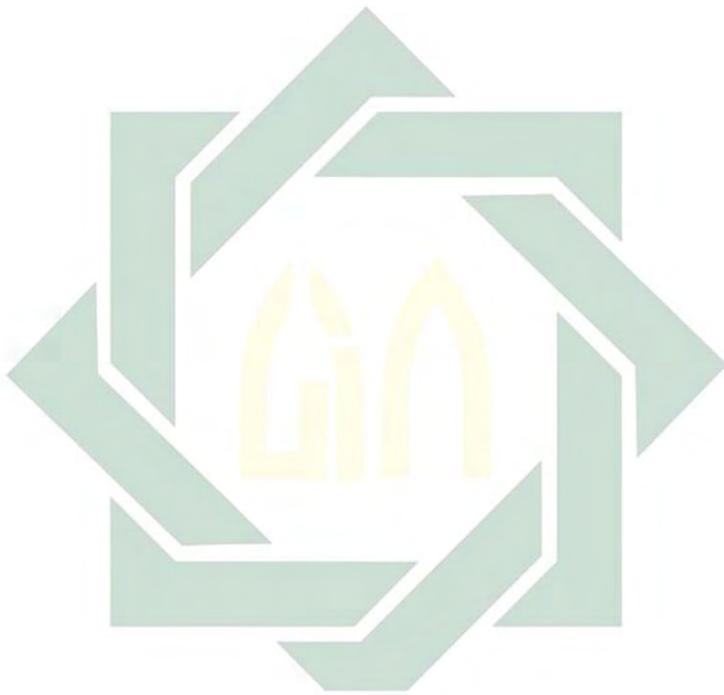
Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses pelaksanaan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif dalam Menangani Gangguan Sikap *Avoidant* pada Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya?, (2) Bagaimana hasil dari proses pelaksanaan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif dalam Menangani Gangguan Sikap *Avoidant* pada Mahasiswi UIN Sunan Ampel?

Peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data yang peneliti dapatkan di lapangan dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif komparatif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif dalam Menangani Gangguan Sikap *Avoidant*. Untuk menjelaskan mengenai proses dan hasil penelitian tersebut, peneliti menggunakan pendekatan Terapi Rasional Emotif yang di padukan dengan dengan konsep Konseling Islam sehingga peneliti menggunakan unsur-unsur keislaman ke dalam tugas perubahan. Pendekatan tersebut dilakukan untuk memperbaiki pola pikir yang menyimpang.

Hasilnya, dari beberapa tahapan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif yang telah dilakukan yakni konseli mengalami perkembangan yang cukup baik. Dimana konseli sudah mampu berpikir secara rasional ketika menghadapi sebuah masalah dan mampu mengikuti kegiatan yang diikuti oleh teman-teman yang tidak dekat dengan dirinya walaupun masih ada sedikit rasa takut di benaknya.

Kata Kunci: Konseling Islam, Terapi Rasional Emotif, Gangguan Sikap *Avoidant*



ABSTRACT

Novita Dwi Lestari (B03216029), 2020, *Islamic Counseling with Rational Emotive Therapy in Dealing with Avoidant Disorders in Students of UIN Sunan Ampel Surabaya.*

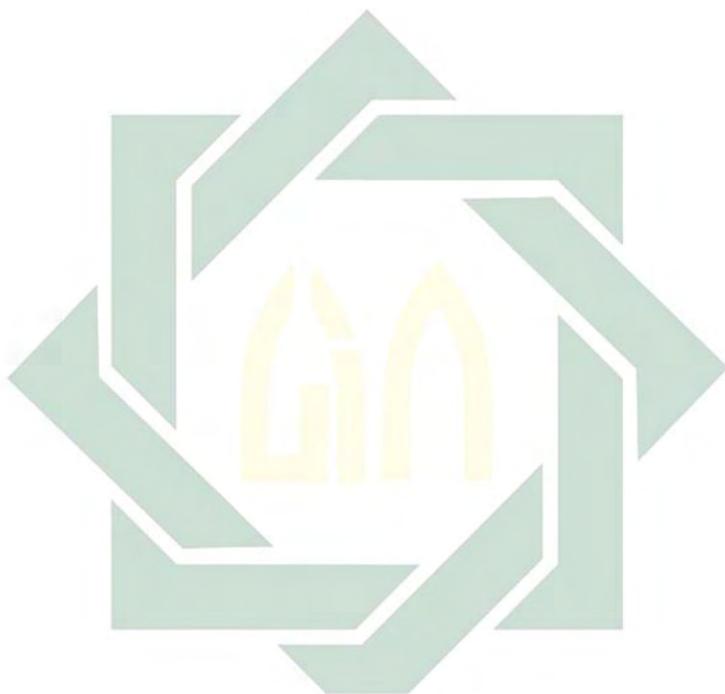
The focus of this research is (1) How is the process of implementing Islamic Counseling with Rational Emotive Therapy in Dealing with Avoidant Disorders in Students of UIN Sunan Ampel Surabaya ?, (2) What is the outcome of the process of implementing Islamic Counseling with Rational Emotive Therapy in Dealing with Avoidant Disorders in Students of UIN Sunan Ampel Surabaya?

Researchers conduct research using qualitative approaches and types of descriptive research. Data collection techniques in this study were interviews, observation and documentation. The data that researchers get in the field are analyzed using comparative descriptive analysis.

This study aims to determine the application of Islamic Counseling with Rational Emotive Therapy in Dealing with Avoidant Disorders. To explain the process and results of the research, researchers used the Rational Emotive Therapy approach which was integrated with the concept of Islamic Counseling so that researchers used Islamic elements into the task of change. The approach is used to correct deviant thought patterns.

The result, from several stages of Islamic Counseling with Rational Emotional Therapy that has been done, the counselee has developed quite well. Where the counselee has been able to think rationally when faced with a problem and is able to follow activities that are followed by friends who are not close to him even though there is still a little fear in his mind.

Keywords: Islamic Counseling, Rational Emotive Therapy, Avoidant Disorders



المخلص

نوفيتا دووي لستاري (B03216029), 2020, الإرشاد الإسلامي مع العلاج العقلاني الانفعالي في التعامل مع المواقف المتجنبة لدى طلاب جامعة سنن أمبيل سورابايا

ينصب تركيز هذا البحث على (1) كيف يتم تنفيذ الإرشاد الإسلامي مع العلاج العقلاني الانفعالي في التعامل مع المواقف المتجنبة لدى طلاب جامعة سنن أمبيل سورابايا؟. (2) كيف هي نتيجة تطبيق الإرشاد الإسلامي مع العلاج العقلاني الانفعالي في التعامل مع المواقف المتجنبة لدى طلاب جامعة سنن أمبيل سورابايا؟. تقوم الباحثة بإجراء الأبحاث باستخدام الأساليب النوعية وأنواع البحوث الوصفية. وكانت تقنيات جمع البيانات في هذه الدراسة المقابلات والملاحظة والوثائق. يتم تحليل البيانات التي يحصل عليها الباحثون في هذا المجال باستخدام التحليل الوصفي المقارن.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد تطبيق الإرشاد الإسلامي مع العلاج العقلاني الانفعالي في التعامل مع المواقف المتجنبة في التعامل مع اضطرابات الشخصية المتجنبة. لشرح عملية ونتائج البحث، استخدمت الباحثة منهج العلاج العاطفي العقلاني الذي تم دمج مع مفهوم الإرشاد الإسلامي بحيث استخدمت الباحثة العناصر الإسلامية في مهمة التغيير. يستخدم هذا النهج لتصحيح أنماط التفكير المنحرفة.

النتيجة ، من عدة مراحل من الإرشاد الإسلامي مع العلاج العقلاني العاطفي الذي تم القيام به ، وقد تطورت بشكل جيد للغاية. حيث كان المحامي قادرًا على التفكير بعقلانية عندما يواجه مشكلة ويكون قادرًا على متابعة الأنشطة التي يتبعها أصدقاء ليسوا قريبين منه رغم أنه ما زال هناك خوف قليل في ذهنهن.

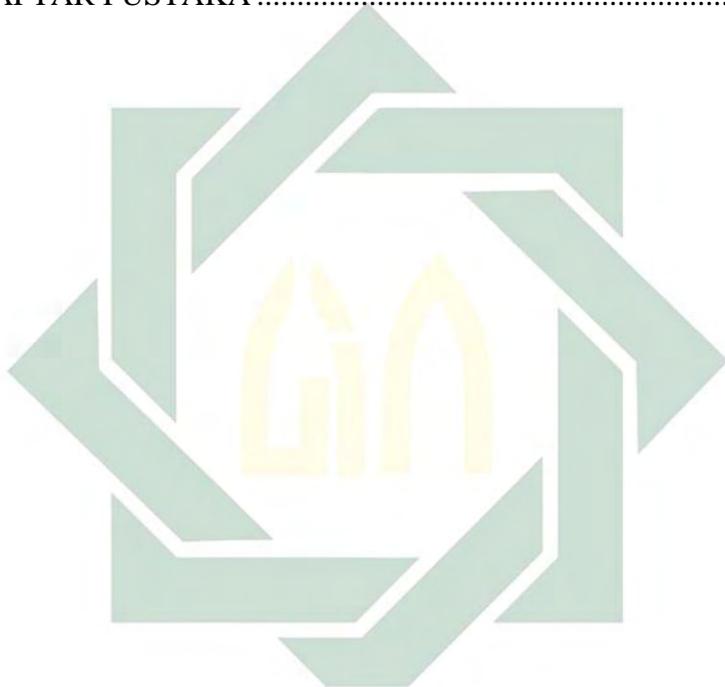
الكلمات المفتاحية: الاستشارة الإسلامية ، العلاج العقلاني الانفعالية ، اضطرابات الموقف المتجنب

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ...	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Konsep	8
1. Konseling Islam.....	8
2. Terapi Rasional Emotif.....	9
3. Gangguan Sikap <i>Avoidant</i>	10
F. Sistematika Pembahasan.....	12
BAB II: KAJIAN TEORITIK.....	13
A. Kerangka Teoritik.....	13
1. Konseling Islam.....	13
2. Terapi Rasional Emotif.....	20

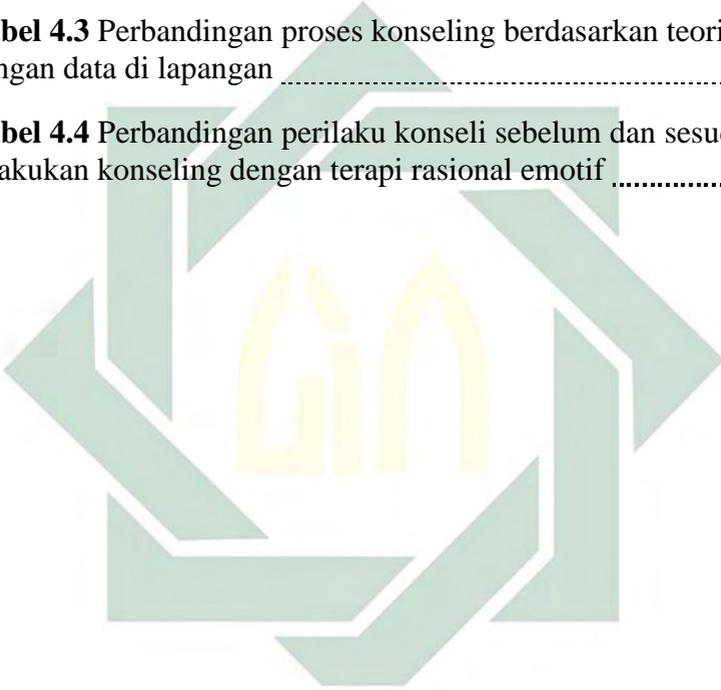
3. Gangguan Sikap <i>Avoidant</i>	29
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	34
BAB III: METODE PENELITIAN	36
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	36
B. Saran dan Lokasi Penelitian	37
C. Jenis dan Sumber Data	37
D. Tahap-Tahap Penelitian	38
E. Teknik Pengumpulan Data	41
F. Teknik Validitas Data	42
G. Teknik Analisis Data	43
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Deskripsi Umum Objek	45
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	45
2. Deskripsi Konselor	46
3. Deskripsi Konseli	47
4. Deskripsi Masalah Konseli	51
B. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	53
1. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif untuk Men angani Gangguan Sikap <i>Avoidant</i> pada Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.	53
2. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif untuk Men angani Gangguan Sikap <i>Avoidant</i> pada Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.	73
C. Pembahasan Hasil Penelitian	77
1. Perspektif Teori	77

2. Perspektif Islam.....	87
BAB V: KESIMPULAN.....	89
A. Kesimpulan.....	89
B. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA.....	92



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Evaluasi Perubahan	64
Tabel 4.2 Hasil Perubahan Gejala Konseli	74
Tabel 4.3 Perbandingan proses konseling berdasarkan teori dengan data di lapangan	75
Tabel 4.4 Perbandingan perilaku konseli sebelum dan sesudah dilakukan konseling dengan terapi rasional emotif	83



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia adalah makhluk sosial, karena hal tersebut ia tidak dapat hidup tanpa orang lain. Dalam menjalani kehidupannya, manusia tidak dapat melepaskan diri dari suatu hubungan timbal balik yang saling mempengaruhi antar individu yang disebut relasi sosial, dimana setiap individu selalu melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Dalam berinteraksi sosial, komunikasi merupakan suatu hal yang penting bagi setiap manusia karena pola komunikasi dapat mempengaruhi kualitas hidup. Komunikasi yang digunakan dalam interaksi sehari-hari merupakan komunikasi interpersonal.

Komunikasi interpersonal adalah hubungan interaksi yang dilakukan oleh dua orang atau lebih. Satu orang menyampaikan pesan yang secara langsung dan satu orang lainnya menerima pesan juga secara langsung. Seringkali komunikasi interpersonal disampaikan dalam bentuk verbal yang disertai isyarat non verbal.¹

Sebagai makhluk sosial, setiap manusia diharapkan agar bisa menyesuaikan diri dalam menjalin hubungan dan bergaul dengan lingkungan di sekitarnya. Dalam setiap hubungan dan pergaulan akan muncul interaksi antar individu yang bisa ditunjukkan melalui adanya pertukaran informasi mengenai pengetahuan, budaya, kebiasaan, hingga adat istiadat. Kemampuan dalam menyesuaikan diri ini akan menghadirkan perkembangan sikap yang sehat, sedangkan ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri akan menimbulkan hal yang sebaliknya seperti mengalami kehidupan yang terasingkan, mengisolasi diri,

¹Achmad Mubarak, *Psikologi Dakwah*(Jakarta, Peerit Pustaka Firdauys, 2002), 128

rendah diri, apatis, merasa cemas dan khawatir, sehingga akibatnya akan mengalami gangguan sikap.² Namun, tidak setiap manusia mampu membangun hubungan dan komunikasi yang baik secara interpersonal, seperti yang dialami oleh orang-orang yang memiliki ciri-ciri gangguan sikap *avoidant*.

Ciri seseorang yang mengalami gangguan sikap *avoidant* ini biasanya mulai tampak pada pola perilakunya saat awal masa remaja dan memiliki ciri-ciri sifat sangat pemalu, sensitif terhadap penolakan, dan memiliki rasa tidak mampu.³ Seseorang yang sedang mengalami gangguan sikap *avoidant* ini dicirikan dengan ketakutan terhadap penolakan dan kritik sehingga mereka lebih selektif dalam memilih hubungan dan kelompok, mereka akan memasuki hubungan dan kelompok yang memberikan kepastian bahwa dirinya akan diterima dalam hubungan dan kelompok tersebut. Oleh karenanya, seseorang yang memiliki gangguan sikap *avoidant* ini kebanyakan memiliki teman dekat yang sedikit dan seringkali menghindar ketika mendapatkan pekerjaan dalam bentuk kelompok karena takut apabila mendapat kritik dan penolakan. Sekalipun demikian, mereka masih mempunyai keinginan dan perasaan yang hangat akan hubungan dengan orang lain. Namun, perasaan takut terhadap kritik dan penolakan membuat mereka terhalang dalam memenuhi kebutuhan akan afeksi dan penerimaan.⁴

²Syamsu Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak & Remaja (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), 130-132

³Drago A., Marogna C. & Sogaard H. J., "A Review of Characteristic and Treatments of the Avoidant Personality Disorder. Could the DBT be an Option?", *International Journal of Psychology and Psychoanalysis*, Vol. 2 No. 1, 2016, 2

⁴Jeffery Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal Jilid 1* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2005), 285

Gangguan sikap *avoidant* ditandai dengan menghindari kegiatan dan kontak sosial serta menghindar dari upaya pembentukan sebuah relasi, kecuali dirinya merasa diterima dalam hubungan dan kelompok tersebut. Seseorang yang mengalami gangguan sikap *avoidant* seringkali diiringi oleh rasa percaya diri yang rendah, seringkali merendahkan diri sendiri, dan selalu memandang secara berlebihan akan kelemahan dirinya serta mempunyai perasaan yang hipersensitif.⁵

Keyakinan bahwa dirinya tidak mampu, akan mempengaruhi kemampuan seseorang tersebut dalam membangun hubungannya dengan orang lain. Ketika kondisi ini terjadi maka mereka akan merasa kesepian dan stres akan tuntutan atau masalah yang dihadapi.

MD seorang mahasiswi di perguruan tinggi Negeri di Surabaya yakni UIN Sunan Ampel Surabaya. MD merupakan anak pertama dari dua bersaudara, berasal dari Jawa Timur tepatnya di Kediri. Saat ini MD berusia 21 tahun. Wawancara yang peneliti lakukan pada 22 September 2019, mendapatkan hasil bahwa MD lebih senang menyendiri dan asik dengan sosial mediana. Hal ini dia lakukan karena merasa bahwa ketika berkomunikasi dengan orang lain secara langsung, dia takut tidak dihargai atau tidak diterima di lingkungannya tersebut. Setiap kali berkumpul dengan teman-temannya ia lebih banyak memfokuskan diri dengan *smartphonenya*. Meski begitu dalam bermedia sosial MD juga masih memiliki perasaan tidak nyaman dan takut akan penolakan, seperti di media sosial *Instagram* ia tidak pernah mengupload foto dengan alasan ia takut yang memberikan *like* sedikit sehingga akan menyakiti perasaannya. MD merupakan orang yang memiliki perasaan hipersensitif, ketika ada seseorang yang

⁵Herri Zan Pieter, dkk, *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan* (Jakarta: Kencana, 2011), 251

memberinya saran dan kritik seperti “*eh aku punya obat totol buat jerawat ini, kamu mau coba ta, biar jerawatmu nanti nggak meradang*” kalimat tersebut akan membuat MD tersinggung dan *bad mood*. MD juga merasa bahwa ia memiliki rasa tidak percaya diri, terlebih saat berbicara di depan banyak orang seperti presentasi. MD lebih sering menghabiskan waktunya di dalam kamar kost ketimbang berkumpul bersama temannya atau mengobrol dengan tetangga kostnya. Ketika menyendiri ia menghabiskan waktunya dengan menonton video youtube, menyelesaikan tugas kuliah dan tugas pribadinya hingga membaca novel. Dalam hal mengerjakan tugas pun MD lebih senang mengerjakan sendiri di kost daripada mengerjakan bersama teman-temannya.⁶

Dari hasil wawancara di atas, individu dengan ciri-ciri *avoidant* yang tampak pada MD seperti hipersensitif, MD mengaku bahwa ketika mendapatkan kritikan ia akan mudah tersinggung dan *bad mood*. Rasa percaya diri pada MD juga rendah. MD mengaku bahwa tidak percaya diri terlebih dalam hal berbicara di depan banyak orang seperti presentasi, menurutnya orang yang berada di depannya ketika presentasi adalah orang-orang yang kepandaiannya di atas dia, sehingga ia merasa *minder* dan takut salah. MD juga secara berlebihan memandangi diri sebagai seseorang yang lemah. Disini terlihat MD banyak menghindari kontak sosial seperti menghabiskan waktunya di dalam kamar kost, menghindari mengerjakan tugas bersama temannya dan sibuk bermain *smartphone* ketika sedang berkumpul dengan temannya. Ketakutan akan penolakan juga ditunjukkan MD pada alasannya yang tidak ingin mengupload foto di Instagram. Berdasarkan hasil wawancara yang dikaitkan dengan teori *avoidant* di atas,

⁶ Hasil Wawancara dan Observasi dengan MD di Kendangsari Surabaya, pada tanggal 22 September 2019

dapat dijelaskan bahwa konseli memiliki gangguan sikap *avoidant*.

Padahal Allah SWT menciptakan manusia sebagai makhluk terbaik, sebagaimana Firman-Nya pada QS. At-Tiin [95]: 4

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

“*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*” (QS At-Tiin [95]: 4)⁷

Dalam proses menyadarkan dan menangani keyakinan dan pemikiran yang irrasional mengenai dirinya ketika menjalin hubungan atau interaksi dengan orang lain, maka peneliti akan menggunakan terapi rasional emotif. Terapi rasional emotif ini adalah sebuah pendekatan yang proses penerapan terapinya dengan mengubah kepercayaan atau keyakinan yang irrasional menjadi rasional.⁸ Tujuan dari terapi rasional emotif adalah untuk membenarkan cara berpikir dan keyakinan individu yang dianggap irrasional agar menjadi rasional.⁹

Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al-Maidah [5]: 100

قُلْ لَا يَسْتَوِي الْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ وَلَوْ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ الْخَبِيثِ فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٠٠﴾

⁷Al-Qur'an, *At-Tiin*: 4

⁸Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), 245

⁹Sulistiyaning dan Mohammad Jauhar, *Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta: Prestasi Pustakarasaya, 2014), 243

“Katakanlah: tidak sama yang buruk dengan yang baik, walaupun banyak yang buruk menarik hatimu, maka bertakwalah kepada Allah wahai yang mempunyai akal agar kalian beruntung.” (QS. Al-Maidah [5]: 100)¹⁰

Dan sebagaimana Sabda Rasulullah SAW dalam sebuah Hadits Riwayat Ibnu Majah:

عَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
 الْإِيمَانُ مَعْرِفَةٌ بِالْقَلْبِ وَقَوْلٌ بِاللِّسَانِ وَعَمَلٌ بِالْأَرْكَانِ (رواه ابن
 مآخه)

“Dari Ali bin Abi Thalib berkata, Rasulullah SAW bersabda: Iman itu pengetahuan di dalam hati, perkataan dengan lisan dan perbuatan dengan anggota badan.” (HR. Ibnu Majah).

Dari kasus di atas, peneliti tertarik untuk meneliti, sebab mengingat apabila gangguan kepribadia *avoidant* dibiarkan terus menerus maka akan mengakibatkan gangguan kecemasan dan depresi pada konseli. Sehingga dalam penelitian ini, peneliti akan berfokus pada penanganan emosi, perilaku dan cara berpikir konseli yang irrasional mengenai dirinya ketika menjalin hubungan atau interaksi dengan orang lain agar menjadi rasional dan logis. Dengan masalah tersebut peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul **“Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif dalam menangani Gangguan Sikap Avoidant pada Mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya”**

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses konseling Islam dengan terapi rasional emotif dalam menangani gangguan sikap

¹⁰ Al-Qur'an, Al-Maidah: 100

avoidant pada Mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya?

2. Bagaimana hasil konseling Islam dengan terapi rasional emotif dalam menangani gangguan sikap *avoidant* pada Mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui proses konseling Islam dengan terapi rasional emotif dalam menangani gangguan sikap *avoidant* pada Mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya.
2. Untuk mengetahui hasil konseling Islam dengan terapi rasional emotif dalam menangani gangguan sikap *avoidant* pada Mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Dengan dibuatnya penelitian ini, peneliti berharap agar penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis bagi pembaca. Manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis
 - a) Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangsih dalam pengembangan ilmu pengetahuan menambah, serta dapat memperkaya wawasan bagi peneliti dan pembaca pada umumnya dalam bidang kajian ilmu Bimbingan Konseling Islam tentang pendekatan Terapi Rasional Emotif dalam menangani gangguan sikap *avoidant*.
 - b) Sebagai referensi bagi mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam dan mahasiswa umum

mengenai Bimbingan Konseling Islam dalam menangani gangguan sikap *avoidant*.

2. Manfaat Praktis
 - a) Penelitian ini diharapkan dapat membantu menangani permasalahan gangguan sikap *avoidant*.
 - b) Bagi konselor, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah wadah untuk mengembangkan dan mengaplikasikan salah satu pendekatan yang efektif dalam menangani permasalahan gangguan *avoidant*.

E. Definisi Konsep

1. Konseling Islam

Bimbingan Konseling Islam merupakan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada konseli dalam menyadarkan kembali pada eksistensinya sebagai makhluk ciptaan Allah SWT yang seharusnya kehidupannya sejalan dengan petunjuk-petunjuk Allah agar senantiasa hidup dalam kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.¹¹

Bimbingan konseling islam juga merupakan sebuah bantuan yang diberikan konselor secara terarah, kontinu dan sistematis keada konselinya dengan tujuan supaya konseli dapat mengembangkan potensi-potensi yang ia miliki secara optimal. Dalam prosesnya konselor dapat menyematkan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadits ke dalam diri konseli, sehingga konseli dapat menjalankan kehidupannya selaras dengan pedoman hidup Al-Qur'an dan hadits.¹²Pada hakikatnya,

¹¹Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling dalam Islam* (Yogyakarta: UII Press, 2004), 4

¹²Samsul Munir, *Bimbingan Dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2010),

bimbingan dan konseling Islam adalah sebuah upaya dalam memberi bantuan pada seseorang untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya dan kemudian mengembalikan diri konseli pada fitrahnya sebagai manusia, melalui penguatan kemauan, iman, dan akal yang telah dikarunikan Allah SWT.¹³

Bimbingan konseling Islam dalam penelitian ini, konselor menyadarkan konseli bahwa ketakutan konseli untuk menjalin hubungan dengan orang lain dan pola pikir konseli yang negatif kepada hal-hal yang diucapkan oleh orang-orang di sekelilingnya adalah pemikiran yang irrasional. Dari sini konselor akan mengajak konseli untuk membuat *homework assignment* berupa memperbanyak membaca kalimat *istighfar* ketika konseli merasa ingin marah dan berpikir negatif mengenai suatu hal dan memperbanyak membaca *hamdalah* sebagai ungkapan syukur atas hal-hal positif yang sudah ada pada diri konseli dan apa yang didapatkan oleh konseli serta memperbanyak *silaturahmi* dengan orang-orang yang ada di sekitar konseli seperti tetangga, orang lain, teman seangkatan dan saudara-saudaranya.

2. Terapi Rasional Emotif

Pada mulanya, terapi rasional emotif diperkenalkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955. Menurut pandangan Ellis, Terapi rasional emotif adalah teori yang memiliki aspek yang menyeluruh karena menangani masalah yang berhubungan dengan aspek perasaan atau emosi, pola pikir atau kognisi dan perilaku.¹⁴ Terapi rasional emotif memandang

¹³Anwar Sutoyo, *Konseling Islam Teori &Praktik* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 22

¹⁴Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: UMM Press,2005), 92

manusia dilahirkan dengan potensi pemikiran rasional dan irrasional. Tetapi manusia dapat mengendalikan pikirannya, perasaan dan tingkah lakunya sendiri, mereka dapat memilih berpikir logis agar terhindar dari gangguan emosional atau memilih berpikir tidak logis sehingga dapat menimbulkan gangguan emosional pada dirinya.¹⁵

Pendekatan terapi rasional emotif berfokus pada pembentukan pola pikir irrasional individu yang kemudian diminimalisir agar menjadi pola pikir yang rasional sehingga individu terhindar dari gangguan emosional.¹⁶

Adapun terapi rasional emotif pada kasus ini berupa konselor mendengarkan keluhan yang dirasakan konseli, lalu konselor menyadarkan konseli atas pemikiran irrasionalnya dengan mengarahkan konseli dan memberi penilaian pada pemikiran konseli. Selanjutnya, konselor memberi *homework assignment* dan memotivasi kepada konseli untuk menyelesaikan *homework assignment* tersebut.

3. Gangguan Sikap *Avoidant*

Seseorang yang sedang mengalami gangguan sikap *avoidant* ini dicirikan dengan ketakutan terhadap penolakan dan kritik sehingga mereka lebih selektif dalam memilih hubungan dan kelompok, mereka akan memasuki hubungan dan kelompok yang memberikan kepastian bahwa dirinya akan diterima dalam hubungan dan kelompok tersebut. Oleh karenanya, seseorang yang memiliki gangguan sikap *avoidant* ini kebanyakan memiliki teman dekat yang sedikit dan

¹⁵Farid Mashudi, *Panduan Evaluasi & Supervisi Bimbingan dan Konseling* (Jogjakarta: Diva Press, 2013), 204

¹⁶Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: UMM Press, 2005), 101

seringkali menghindar ketika mendapatkan pekerjaan dalam bentuk kelompok karena takut apabila mendapat kritik dan penolakan. Sekalipun demikian, mereka masih mempunyai keinginan dan perasaan yang hangat akan hubungan dengan orang lain. Namun, perasaan takut terhadap kritik dan penolakan membuat mereka terhalang dalam memenuhi kebutuhan akan afeksi dan penerimaan.¹⁷

Gangguan sikap *avoidant* ditandai dengan menghindari kegiatan dan kontak sosial serta menghindar dari upaya pembentukan sebuah relasi, kecuali dirinya merasa diterima dalam hubungan dan kelompok tersebut. Seseorang yang mengalami gangguan sikap *avoidant* seringkali diiringi oleh rasa percaya diri yang rendah, seringkali merendahkan diri sendiri, dan selalu memandang secara berlebihan akan kelemahan dirinya serta mempunyai perasaan yang hipersensitif.¹⁸

Dalam kasus ini dapat dipaparkan bahwasanya ada satu permasalahan yang dialami konseli dengan gangguan sikap *avoidant*, yaitu konseli mempunyai kepercayaan atau pemikiran yang irrasional pada dirinya ketika menjalin hubungan atau interaksi dengan orang lain. Sehingga, konseli mulai merasakan kecemasan atas asumsinya sendiri yang kemudian membuat konseli memilih untuk menghindar. Akibatnya kebutuhannya untuk diterima individu lain tidak terpenuhi, akhirnya konseli merasa cemas, depresi/stres dan kesepian. Permasalahan ini akan

¹⁷Jeffery Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal Jilid 1* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2005), 285

¹⁸Herri Zan Pieter, dkk, *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan* (Jakarta: Kencana, 2011), 251

terus berlangsung jika individu tetap atau tidak merubah pemikiran dan keyakinannya sendiri.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan yang ada dalam penyusunan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bab Pertama Pendahuluan membahas tentang latar belakang masalah yang diangkat dan alasan ketertarikan peneliti dalam meneliti masalah tersebut. Sub bab dalam bab ini meliputi: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan peneltian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan

Bab Kedua Kajian Teoritik membahas tentang penjelasan konseptualterkait konseling Islam, terapi rasional emotif dan gangguan sikap avoidant serta penelitian terdahulu yang relevan.

Bab Ketiga Metode Penelitian yang meliputi pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan teknik analisis data.

Bab Keempat Hasil Penelitian dan Pembahasan membahas tentang gambaran umum subyek penelitian, penyajian data, dan pembahasan hasil penelitian baik dalam perspektif teori maupun perspektif Islam.

Bab Kelima Penutup merupakan penutup. Isinya yaitu membahas tentang kesimpulan dan saran.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Konseling Islam

a. Definisi Konseling Islam

Konseling merupakan suatu upaya dalam membantu individu untuk menentukan sendiri jalan keluar atas permasalahannya sendiri.¹⁹ Dalam hal ini, konselor membantu konseli untuk memahami dirinya dan keadannya saat ini serta segala macam kemungkinan yang terjadi di masa depan dengan melihat potensi yang dimilikinya saat ini, sehingga konseli dapat menjawab sendiri pertanyaan-pertanyaan atas masalahnya dan dapat menentukan kebutuhan-kebutuhan di masa yang akan datang.²⁰

Menurut Bernard dan Fullmer (1969) “Konseling adalah suatu pemahaman dan hubungan individu guna membantu individu untuk mengungkap atau menemukan kebutuhannya, motivasi, dan potensi unik yang dimiliki olehnya.”²¹

Bimbingan Konseling Islam merupakan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada konseli dalam menyadarkan kembali pada eksistensinya sebagai makhluk ciptaan Allah SWT yang seharusnya

¹⁹Andi Mappiare, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996), 12

²⁰Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, *Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta: Prestasi Pustakaraya, 2014), 28-29

²¹*Ibid*,30

kehidupannya sejalan dengan petunjuk-petunjuk Allah agar senantiasa hidup dalam kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.²²

Bimbingan konseling islam juga merupakan sebuah bantuan yang diberikan konselor secara terarah, berkelanjutan dan sistematis kepada konselinya dengan tujuan supaya konseli dapat mengembangkan semua potensi-potensi yang dimiliki secara optimal. Dalam prosesnya, konselor dapat mengintegrasikan nilai-nilai yang terdapat dalam Al-Qur'an dan Hadits ke dalam diri konseli, sehingga konseli dapat menjalankan kehidupannya sejalan dengan pedoman hidup Al-Qur'an dan hadits.²³ Pada hakikatnya, bimbingan dan konseling Islam adalah sebuah upaya dalam membantu seseorang untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya dan kemudian mengembalikan diri konseli pada fitrahnya sebagai manusia, melalui penguatan kemauan, iman, dan akal yang telah dikarunikan Allah SWT.²⁴

b. Sejarah Konseling Islam

Konseling bukanlah hal baru dalam Islam, praktik konseling ini sudah ketika zaman para Nabi. Pada zaman tersebut praktik konseling

²²Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling dalam Islam* (Yogyakarta: UII Press, 2004), 4

²³Samsul Munir, *Bimbingan Dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2010), 23

²⁴Anwar Sutoyo, *Konseling Islam Teori &Praktik* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 22

direpresentasikan oleh Rasulullah dalam bentuk dakwah dan penyelesaian masalah-masalah yang dihadapi oleh para sahabat, hal tersebut dapat dikatakan sebagai suatu bentuk konseling karena terjadinya interaksi antara Rasulullah berperan sebagai konselor yang membantu untuk menyelesaikan problematika dengan sahabat sebagai konseli yang sedang menghadapi masalah.

Islam adalah agama ilmu, yang berarti bahwa Islam merupakan agama yang menjunjung tinggi nilai-nilai keilmuan, nilai ilmu, dan nilai pengetahuan. Dalam menghantarkan manusia pada tingkatan kecerdasan, maka Islam mengajarkan prinsip-prinsip ilmi pengetahuan. Selain itu, Islam adalah agama cahaya. Cahaya di sini dimaksudkan sebagai petunjuk dan isyarat ilmiah yang diajarkan. petunjuk dan isyarat tersebut dapat menjadi pedoman hidup umat manusia untuk menjalani kehidupannya hingga menuju tujuan akhir kehidupan sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh Allah SWT.²⁵

Model konseling yang dilakukan Rasulullah dapat dijadikan sebagai rujukan oleh para konselor muslim. Konseling yang telah dilakukan oleh Rasulullah telah terbukti sukses dalam mengantarkan umat manusia pada kehidupan yang baik.

Seperti halnya pada QS.Al-A'raf [7]: 68 yang menjelaskan bahwasannya Rasulullah

²⁵Hajir Tajiri, "Konseling Islam: Studi terhadap Posisi dan Peta Keilmuan", *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, Vol. 6 No. 2, 2 Desember 2012, Bandung, 228

adalah penasihat yang dapat dipercaya. Firman Allah SWT :²⁶

﴿أَبْلَغُكُمْ رَسُولًا مِّن رَّبِّكَ وَأَنَا لَكُمْ نَاصِحٌ أَمِينٌ﴾ (68)

*“Aku menyampaikan kepadamu amanat Tuhanmu dan pemberi nasihat yang terpercaya kepada kamu” (QS. Al-A’raf [7]: 68).*²⁷

c. Dasar Konseling Islam

Al-Qur’an merupakan sumber pedoman bagi umat manusia sedangkan hadits merupakan sumber pedoman kedua setelah Al-Qur’an karena di dalamnya terdapat otentitas bukti untuk sebuah rujukan yang, menginterpretasikan dan mengimplementasikan hukum-hukum syariat Islam, maka dari itu konseling Islam memilih Al-Qur’an dan Hadits untuk dijadikan sebagai dasar utamanya. Dalam mencapai harapan konseling Islam maka Somayya Abdullah berpendapat bahwa yang dapat dilakukan adalah mengeksplorasi Al-Qur’an dan Hadits agar menemukan sebuah terapi yang dapat dikembangkan menjadi sebuah pendekatan konseling Islam.²⁸

Sebagaimana Firman Allah dalam QS. Al-‘Asr [103] yang menjelaskan mengenai isyarat

²⁶ Agus Santoso, *Konseling Spiritual* (Yogyakarta: Trussmedia Grafika, 2017), 84

²⁷ Al-Qur’an, *Al-A’raf: 68*

²⁸ Agus Santoso, *Konseling Spiritual* (Yogyakarta: Trussmedia Grafika, 2017), 82

kepada manusia untuk saling menasihati (konseling).²⁹

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّأَوْا بِالْحَقِّ ۖ وَتَوَّأَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

“Demi masa. Sungguh, manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengajarkan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran” (QS. Al-‘Asr [103]: 1-3).³⁰

d. Tujuan Konseling Islam

Tujuan konseling dalam Islam adalah mengembalikan manusia pada fitrahnya. Dimana manusia di muka bumi ini adalah seorang Khalifah dan seorang Hamba yang diberikan potensi akal, pendengaran penglihatan, hati dan petunjuk Ilahiyah agar dapat menentukan jalan hidupnya sesuai dengan fitrahnya juga mampu mempertanggung jawabkan segala perbuatannya.

Konseling juga bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai keimanan pada klien dalam menyikapi masalah yang dihadapinya. Misalnya yakin bahwasanya Allah tidak akan memberi beban pada manusia melampaui batas

²⁹Baidi Bukhori, “Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam”, *Jurnal Konseling Religi*, Vol. 5 No. 1, 1 Juni 2014, Semarang, 11

³⁰Al-Qur’an, Al-‘Asr: 1-3

kemampuannya sebagaimana Firman Allah dalam QS. Al- Mu'minin [23]: 62:³¹

وَلَا تُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا وَلَدَيْنَا كِتَابٌ يَنْطِقُ بِأَحَقِّ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ ﴿62﴾

“Dan Kami tidak membebani seseorang melainkan menurut kesanggupannya, dan pada Kami ada suatu catatan yang menuturkan dengan sebenarnya, dan mereka tidak dizalimi (dirugikan).” (QS. Al- Mu'minin [23]: 62).³²

Tujuan umum konseling Islam juga dapat dilihat dalam definisi konseling Islam yang sudah tertuang di dalamnya, yakni menyadarkan individu akan eksistensinya sebagai makhluk ciptaan Allah SWT agar dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia maupun di akhirat. Sedangkan, tujuan konseling Islam secara khusus menurut Adz-Dzaky adalah sebagai berikut:

- 1) Membantu konseli untuk merubah dan memperbaiki jiwa dan mental yang menyimpang agar lebih sehat. Jiwa yang sehat akan menunjukkan ketenangan dan kedamaian, sikap yang lapang, dan mendapatkan pencerahan dari Allah SWT.
- 2) Membantu konseli untuk merubah dan memperbaiki perilaku yang menyimpang agar dapat menjadi manfaat bagi dirinya sendiri dan orang-orang yang disekitarnya.

³¹Amirah Dianty, “Urgensi Teori Konseling dan Perspektifnya dalam Islam menjawab Tuntutan Konseling Religius di Masa Depan”, *Jurnal Al-Ta'lim*, 20 (1), 4 Februari 2013, Riau, 312

³²Al-Qur'an, *Al-Mu'minin*: 62

- 3) Membantu konseli untuk menghidupkan kecerdasan emosi agar mampu mengembangkan rasa kasih sayang, saling membantu, dan sikap toleran.
- 4) Membantu konseli untuk menghidupkan kecerdasan spiritual agar mampu mengembangkan rasa ketulusan dalam menjalankan segala perintah Allah dan ketabahan dalam menerima ujian yang diberikan oleh Allah.³³

e. Fungsi Konseling Islam

Adapun fungsi bimbingan konseling Islam yang ditinjau dari manfaatnya adalah sebagai berikut:

- 1) Fungsi preventif, merupakan fungsi yang membantu konseli dalam mencegah lahirnya suatu masalah.
- 2) Fungsi kuratif, merupakan fungsi yang membantu konseli dalam pemecahan suatu masalah yang sedang dihadapi.
- 3) Fungsi preservatif, ialah fungsi yang membantu konseli dalam memelihara dan menjaga situasi maupun kondisi yang semula tidak baik dipertahankan menjadi baik.
- 4) Fungsi pengembangan, merupakan fungsi yang memberi bantuan pada konseli untuk mengembangkan situasi dan kondisi yang awalnya sudah baik agar menjadi tetap baik ataupun bertambah menjadi lebih baik.

³³Baidi Bukhori, "Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam", *Jurnal Konseling Religi*, Vol. 5 No. 1, 1 Juni 2014, Semarang, 12

Sehingga kecil kemungkinan untuk menjadi penyebab munculnya suatu masalah baru.³⁴

2. Terapi Rasional Emotif

a. Pengertian Terapi Rasional Emotif

Terapi rasional emotif ini dirintis pertama kali oleh Albert Ellis di tahun 1995. Menurut Ellis, Terapi Rasional Emotif ini adalah suatu terapi yang komperhensif dimana terapi ini menangani permasalahan secara keseluruhan meliputi aspek Kognitif, emosi dan tingkah laku.³⁵

Menurut WS. Winkel, tearpi rasional emotif menkankan adanya perbaikan dan perubahan yang memberi arti dalam cara berpikir, berperasaan dan bertingkah laku yang awalnya *irrational* agar menjadi lebih rasional.³⁶

Berbeda dengan Dewa Ketut Sukardi, ia menjelaskan bahwa terapi rasional emotif adalah suatu terapi yang digunakan untuk mengatasi cara berpikir yang irrasional terhadap dirinya sendiri maupun lingkungannya, dimana konselor berupaya membantu klien untuk menyadari pikiran dan kata-katanya serta mengajak konseli untuk membuat tugas perubahan yang dapat melatih konseli untuk berpikir secara rasional.³⁷

Dari beberapa pendapat tersebut, maka dapat dijelaskan bahwasannya terapirasional emotif adalah terapi yang digunakan untuk

³⁴*Ibid*, 11

³⁵Latipun, *Psikolog Konseling* (Malag: UMM Prss, 2005), 92

³⁶W.S Winkel, *Bimbigan da Konselig Islam di Institusi Pendidikan* (Jakarta: Grasindo, 1991), 364

³⁷Dewa Ktut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2008), 99

membantu individu yang berpikir irrasional sehingga menimbulkan prasaan dan tingkah laku yang irrasional pula agar menjadilebih logis dan rasional dengan membuat tugas perubahan untuk melatih individu dalam proses penyembuhannya.

b. Teori Sikap

Teori ini beranggapan bahwasannya manusia adalah individu yang memiliki kesadaran akan dirinya sendiri dan sadar terhadap sesuatu yang dihadapinya.³⁸ Pada dasarnya manusia sangatlah unik karena cenderung menjalankan pikiran yang rasional dan pikiran yang irrasional. Apabila manusia berpikir secara rasional maka mereka akan kompeten, efektif, dan bahagia. Sedangkan sebaliknya apabila manusia berpikir irrasional maka mereka tidak bisa efektif dalam menjalani kehidupannya.³⁹

Ellis percaya bahwasannya manusia mudah dipengaruhi, sugestif dan mudah terganggu, namun manusia juga memiliki kemampuan untuk mengendalikan pikiran, perasaan dan tingkah lakunya sendiri, agar dapat mengendalikan dirinya sendiri tersebut manusia harus bisa memahami apa yang mereka katakan.⁴⁰

Secara umum, manusia memiliki dua prinsip yang mendominasi dirinya. Dua dominasi ini adalah pikiran dan perasaan. Terapi

³⁸Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, *Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta: Pustaka Karya, 2014), 243

³⁹Farid Mashudi, *Panduan Evaluasi & Supervisi Bimbingan dan Konseling*(Yogyakarta: DIVA Press, 2013), 203

⁴⁰Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 2005), 33

rasional emotif menganggap jika setiap manusia normal memiliki perilaku, pikiran, dan perasaan yang ketiganya tersebut berjalan secara langsung dengan simultan.⁴¹

Dalam memahami dan mencermati dinamika sikap di dalam pendekatan terapi rasional emotif, maka perlu untuk memahami dan mengerti konsep-konsep dasar teori yang disampaikan oleh Albert Ellis. Terdapat tiga pilar untuk membentuk perilaku individu, yaitu *antecedent event* (A), *belief* (B), *emotional consequence* (C). Ketiganya di kemudian hari dikenal sebagai konsep atau teori kepribadian A-B-C.⁴² Penjelasan dari ketiga pilar tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) *Antecedent event*, merupakan suatu keadaan yang mendahului individu dalam pergerakannya seperti peristiwa, fakta ataupun tingkah laku, misalnya keadaan perceraian orang tua atau seleksi masuk di perguruan tinggi negeri merupakan suatu *antecedent event* bagi seseorang.
- 2) *Belief*, merupakan kepercayaan, keyakinan atau cara pandang seorang individu kepada suatu peristiwa atau keadaan. Keyakinan atau cara pandang seseorang terbagi menjadi dua macam. Keyakinan rasional (*rational belief* atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrational belief* atau iB). Keyakinan rasional adalah suatu cara berpikir yang tepat, bijaksana dan logis sehingga hal ini akan

⁴¹Latipun, *Psikolog Konseling* (Malang: UMM Prss, 2005), 99

⁴²Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, *Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta: Pustaka Karya, 2014), 205

membuat individu tersebut lebih produktif dan efektif dalam menjalani kehidupannya. Sedangkan, keyakinan yang tidak rasional adalah cara berpikir yang tidak logis, *overthinking* dan tidak bijaksana, sehingga membuat individu tersebut terhambat dalam menjalani kehidupannya.

- 3) *Emotional Consequenc*, adalah konsekuensi emosional sebagai dampak atau reaksi seseorang yang tampak seperti perasaan senang atau hambatan emosional yang berhubungan dengan *antecedent event*. Konsekuensi emosional tidak disebabkan langsung dari *antecedent event* melainkan akibat dari keyakinan yang dimiliki (*belief*) baik keyakinan yang rasional maupun yang tidak rasional.⁴³

Dari penjelasan mengenai tiga pilar tersebut dapat diketahui bahwa sistem keyakinan seseorang itu ada dua yakni rasional dan tidak rasional. Apabila seseorang memiliki keyakinan yang rasional maka mereka akan mereaksi keadaan yang sedang dihadapi secara realistis dan tidak akan terjadi hambatan emosional. Sedangkan, apabila seseorang memiliki keyakinan yang tidak rasional maka mereka akan mereaksi keadaan yang dihadapinya dengan perasaan yang cemas, berpikir yang tidak logis dan menimbulkan hambatan emosional.

Ellis memandang hakikat manusia berpacu paca bahagia atau tidak bahagia. Kebahagiaan dan ketidakbahagiaan tersebut terjadi antara tingkah laku, pikiran, dan perasaan. adapun asumsi

⁴³Muwakhidah, *Teori dan teknik Konseling* (Surabaya: Unipress, 2016), 86

menegenai hakikat manusia tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Manusia adalah makhluk unik, mereka cenderung menjalankan pikiran yang rasional dan irrasional.
- 2) Reaksi emosiaonal individu secara keseluruhan disebabkan filosof, evaluasi, dan interpretasi. Ketiganya dapat terjadi secara sadar maupun tidak disadari.
- 3) Hambatan psikologis dan emosional terjadi akibat dari cara berpikir yang tidak masuk akal atau irrasional.
- 4) Berpikir irrasional seringkali diawali oleh model dan contoh dari orang tua dan lingkungan yang irrasional.
- 5) Cara berpikir yang irrasional dapat tercermin dari verbalisasi yang digunakan.
- 6) Menumbuhkan pikiran logis dan rasional untuk menghindari perasaan dan pikiran negatif dan juga penolakan pada diri sendiri.⁴⁴

c. **Pribadi Sehat dan Pribadi Tidak Sehat**

1) Pribadi Sehat

Menurut terapi rasional emotif, Pribadi yang sehat adalah sebagai berikut:

- a) Kesadaran, penghargaan dan penerimaan terhadap diri sendiri dan orang lain.
- b) Mempunyai minat sosial dan pengakuan bahwa kontribusi terhadap apa yang ada di sekitar kita akan membawa kebahagiaan tersendiri.

⁴⁴Latipun, *Psikolog Konseling* (Malang: UMM Prss, 2005), 100

- c) Menghargai diri sendiri dan memiliki tujuan yang bermakna secara pribadi.
- d) Fleksibel dan mampu beradaptasi dengan perubahan.
- e) Mampu berpikir dengan jelas, logis, ilmiah dan rasional.
- f) Bersedia untuk mengambil resiko yang masuk akal, bereksperimen dan cukup berani untuk berpetualang.
- g) Mampu mengakui bahwa kehidupan tidak sepenuhnya selalu bahagia dan bahwa hidup tidak selalu berjalan persis seperti yang diharapkan.
- h) Dapat bertanggung jawab atas kesulitan emosi diri sendiri⁴⁵

2) Pribadi Bermasalah

Di dalam pendekatan terapi rasional emotif ini, pribadi yang bermasalah adalah pribadi yang memiliki cara berpikir yang irrasional, ciri-ciri berpikir irrasional adalah sebagai berikut:

- a) Pandangan bahwa suatu keharusan untuk mendapatkan cinta atau dicintai oleh orang lain atas sesuatu yang sudah dikerjakan.
- b) Berpandangan bahwa akan menjadi mengerikan apabila terjadi sesuatu yang tidak diinginkan.
- c) Berpandangan bahwa akan lebih mudah untuk menghindari berbagai tanggung

⁴⁵Linda Seligman and Lourie W. Reichenberg, *Theories of Counseling and Psychotherapy* (Upper Saddle River: Pearson Education, 2010), 253

jawab dan kesulitan hidup daripada berusaha untuk menghadapinya.

- d) Berpandangan bahwa semua harus berjalan sesuai dengan kehendak.⁴⁶

d. Tujuan Terapi Rasional Emotif

Terapi rasional emotif ini bertujuan untuk membenahi keyakinan, cara berpikir dan tingkah laku seseorang yang irrasional sehingga menjadi rasional agar individu dapat mencapai pengembangan diri secara optimal.⁴⁷

Menurut Ellis, tujuan dari terapi rasional emotif ini adalah membentuk pribadi yang rasional, karena gangguan emosional yang terjadi berasal dari pola pikir atau keyakinan yang irrasional. Hal ini dilakukan agar individu dapat mencapai kehidupan yang realistis, dapat mengarahkan diri pada keinginannya, menghargai diri sendiri, dinamis dan fleksibel, berpikir logis dan ilmiah serta dapat menerima dirinya.⁴⁸

e. Peran Konselor

Dalam terapi rasional emotif konselor diharapkan dapat memberikan penghargaan positif dan penerimaan diri tanpa syarat.⁴⁹ Konselor berperan sebagai instruktur yang mengedukasi dan memperbaiki kognisi konseli dengan

⁴⁶Farid Mashudi, *Panduan Evaluasi & Supervisi Bimbingan dan Konseling* (Yogyakarta: DIVA Press, 2013), 205-206

⁴⁷Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, *Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta: Pustaka Karya, 2014), 243

⁴⁸Latipun, *Psikolog Konseling* (Malang: UMM Prss, 2005), 101

⁴⁹*Ibid*, 103

menentang keyakinan irrasional yang dipertahankan oleh konseli secara berulang.⁵⁰

Untuk mencapai tujuan yang telah disebutkan diatas, maka dalam terapi rasional emotif ini, konselor berperan sebagai berikut:

- 1) Konselor harus menjadi aktif-direktif. Hal ini dapat dilakukan dengan cara emberikan suatu cerita atau penjelasan tertentu.
- 2) Konselor melakukan konfrontasi terhadap masalah yang dialami oleh klien secara langsung.
- 3) Konselor menggunakan pendekatan-pendekatan yang mampu memberi semangat dan motivasi pada klien untuk memperbaiki cara berpikir klien.
- 4) Menjelaskan pada konseli secara berulang bahwa keyakinan irrasional ini yang mengakibatkan adanya gangguan emosional pada dirinya.⁵¹

f. Teknik dan Pendekatan Terapi Rasional Emotif

Dalam pendekatan terapi rasional emotif ini terdapat beberapa teknik, dimana teknik tersebut mencangkum tiga aspek, yakni aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek behavior. Willis menyebutkan beberapa teknik yang ada dalam pendektan terapi rasional emotif:

- 1) Sosiodrama, yakni sandiwara atau drama singkat yang dilakukan untuk menceritakan

⁵⁰Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 2005), 33

⁵¹Latipun, *Psikolog Konseling* (Malang: UMM Prss, 2005), 103

dan memberi penjelasan masalah-masalah konseli.

- 2) *Modelling*, yakni teknik yang menggunakan seseorang sebagai model dan diperkuat dengan mencontoh tingkah laku model tersebut.
- 3) *Reinforcement*, yakni teknik yang dilakukan dengan menggunakan *reward* dan *punishment* untuk mengungkapkan keyakinan irrasional pada diri konseli dan mengubahnya dengan nilai-nilai yang positif. Dengan begini, maka konseli akan memasukkan nilai-nilai positif yang diharapkan kepada dirinya.
- 4) *Dispute Cognitive*, yakni teknik yang digunakan untuk memperbaiki keyakinan irrasional dengan mendebat keyakinan-keyakinan irrasional yang dipertahankan oleh konseli.
- 5) *Self-Control*, yakni teknik yang digunakan untuk mengajarkan pada konseli untuk mengendalikan diri dan menahan emosi.
- 6) *Home Work Assignment*, yakni teknik yang digunakan dengan memberikan tugas-tugas perubahan pada konseli, guna melatih konseli untuk membiasakan diri dengan memasukkan nilai-nilai positif pada dirinya.
- 7) Simulasi, teknik ini dilakukan dengan cara bermain peran anatar konselor dengan konseli.
- 8) Bibliografi, teknik ini digunakan dengan memberikan bahan bacaan yang sesuai dengan masalah yang ada pada konseli atau dengan menggunakan literatur bacaan yang dapat

memberi peningkatan pada cara berpikir klien agar menjadi logis.⁵²

g. Tahap Konseling

George dan Cristiani (1984) menjelaskan tahap-tahap dari konseling dalam pendekatan terapi rasional emotif adalah sebagai berikut:

- a) Tahap pertama, konselor menunjukkan pada konseli terhadap pikirannya yang dimiliki yang cenderung tidak logis. Lalu konselor membantu konseli untuk memahami mengapa sampai terjadi hal demikian, serta memberi petunjuk adanya hubungan antara pola pikir yang irrasional dengan ketidakbahagiaan dan gangguan emosional yang terjadi.
- b) Tahap kedua, meyakinkan konseli bahwa pola pikir yang irrasional dapat diubah dengan kesediaan konseli untuk dieksplorasi dan mengarahkan konseli agar berani menantang pikiran-pikiran irrasionalnya.
- c) Tahap ketiga, membantu klien untuk menentang gangguan-gangguan irrasional dan tidak masuk akal yang dipertahankan selama ini untuk menjadi cara berpikir yang lebih rasional.⁵³

3. Gangguan Sikap *Avoidant*

a. Deskripsi Gangguan Sikap *Avoidant*

Seseorang yang sedang mengalami gangguan sikap *avoidant* ini mengalami ketakutan

⁵²Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar konseling dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2011), 182

⁵³Latipun, *Psikolog Konseling* (Malag: UMM Prss, 2005), 102

terhadap penolakan dan kritik sehingga mereka lebih selektif dalam memilih hubungan dan kelompok, mereka akan memasuki hubungan dan kelompok yang memberikan kepastian bahwa dirinya akan diterima dalam hubungan dan kelompok tersebut. Oleh karenanya, seseorang yang memiliki gangguan sikap *avoidant* ini kebanyakan memiliki teman dekat yang sedikit dan seringkali menghindari ketika mendapatkan pekerjaan dalam bentuk kelompok karena takut apabila mendapat kritik dan penolakan.⁵⁴ Sekalipun demikian, mereka masih mempunyai keinginan dan perasaan yang hangat akan hubungan dengan orang lain. Namun, perasaan takut terhadap kritik dan penolakan membuat mereka terhalang dalam memenuhi kebutuhan akan afeksi dan penerimaan.⁵⁵

Seseorang dengan gangguan sikap *avoidant* mulai menampakkan pola perilakunya pada masa remaja yang ditandai dengan sifat sangat pemalu, sensitif terhadap penolakan, memiliki rasa tidak mampu dan memiliki hambatan dalam menjalin kontak sosial.⁵⁶ Seseorang yang mengalami gangguan sikap *avoidant* juga ditandai dengan hipersensitifitas terhadap kritik atau penolakan, meski demikian

⁵⁴ Gerald C. Davidson, John M. Neale dan Ann M. Kring, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), 596

⁵⁵ Jeffery Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal Jilid 1* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2005), 285

⁵⁶ Drago A., Marogna C. & Sogaard H. J., "A Review of Characteristic and Treatments of the Avoidant Personality Disorder. Could the DBT be an Option?", *International Journal of Psychology and Psychoanalysis*, 2(1), 2016, 2

individu yang mengalami gangguan sikap *avoidant* ini masih memiliki keinginan untuk menjalin interaksi sosial.⁵⁷

Seseorang yang memiliki gangguan sikap *avoidant* akan menampakkan kesulitan sosial yang mengerikan dan introversi. Kesulitan atau hambatan ini mengarah pada corak hubungan yang terbatas dan penolakan untuk melakukan interaksi sosial.⁵⁸ Ketika berinteraksi dengan orang lain seseorang dengan gangguan sikap *avoidant* ini seringkali merasa malu dan gugup, sehingga mereka takut untuk mengatakan sesuatu pada orang lain. Hal ini yang membuat mereka mengisolasi diri mereka dan merasa kesepian.⁵⁹

Gangguan sikap *avoidant* ini merupakan perasaan yang menetap mengenai tekanan dan ketidakcukupan, inhibisi sosial, ketidakinginan untuk terlibat dengan orang lain kecuali ada jaminan bahwa dirinya pasti akan disukai, dan membatasya dirinya untuk mempertahankan keamamnan fisik.⁶⁰

b. Ciri-Ciri Gangguan Sikap *Avoidant*

Berdasarkan pendapat Theodore Millon dan Martinez, Linda Carman Copel, Mark Durand

⁵⁷Samuel M. Turner, Deborah C. Beidel, dkk, "Psychopatology of Social Phobia and Comparison to Avoidant Personality Disorder", *Journal of Abnorma Psychology*, Vol. 95 No. 4, 1986, 389

⁵⁸ Robert C. Carson, James N. Butcher, Susan Mineka dan Jill M. Hooley, *Psychology Abnormal 13th Edition* (Upper Saddle River: Pearson Education, 2007), 388

⁵⁹ Susan Nolen Hoeksema, *Abnormal Psychology Fifth Edition*(New York: The Mc Graw Hill Companies, 2011), 284

⁶⁰Cornelius Katona, Claudia Cooper dan Mary Robertson, *Psychiatry At a Glance* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), 35

dan David H. Barlow dapat dijelaskan bahwa ciri-ciri klinis dari gangguan sikap *avoidant* ini adalah sebagai berikut:

1) Aspek Kognitif

Seseorang dengan gangguan sikap *avoidant* ini seringkali membuat ide-ide penolakan atas setiap kritikan dan menarik diri dari segala bentuk aktivitas sosial. Hal ini diakibatkan oleh persepsi yang irrasional sehingga membuat mereka cemas hingga depresi.

2) Aspek Afektif

Seseorang dengan gangguan sikap *avoidant* ini seringkali diliputi oleh perasaan cemas dan ketakutan yang berlebih apabila tidak diterima dan mendapatkan penolakan sehingga memunculkan rasa keraguan dalam suatu hubungan. Kondisi seperti ini membuat ketidaknyamanan sosial yang bersifat repetitive akibat perasaan *self-esteem* yang rendah. Perasaan hipersensitif yang dimiliki oleh mereka yang mengalami gangguan keoribadian *avoidant* ini membuat dirinya takut dipermalukan dan takut dicemooh. Mereka memandang dirinya sebagai orang yang tidak layak, tidak menarik, dan tidak lebih baik dari orang lain.

3) Aspek Konatif

Pola perilaku seseorang yang mengalami gangguan sikap *avoidant* ditunjukkan dengan sikap pesimis, merasa tidak berharga,

memiliki sedikit teman dan menghindari aktivitas-aktivitas sosial.⁶¹

c. Faktor Penyebab Gangguan Sikap *Avoidant*

Hasil penelitian Stravynski, Elie, dan Franche menunjukkan bahwa faktor penyebab gangguan sikap *avoidant* berasal dari penolakan orang tua yang membuat penderita seringkali merasa bersalah dan kurang empati.⁶²

Mark Durand dan David H. Barlow mengemukakan bahwa yang menjadi faktor penyebab dari gangguan kepribadian *avoidant* ini antara lain:

- a. Faktor biologis merupakan faktor bawaan yang menyebabkan adanya sikap penolakan.
- b. Faktor psikologis merupakan merasa hilangnya harga diri yang membuat individu takut dikritik dan hipersensitif.
- c. Faktor sosial-kultur merupakan faktor yang berhubungan dengan afeksi orangtua dan masyarakat sekitarnya.⁶³

Para ahli kognitif mengataka bahwasaya penderita gangguan kepribadia *avoidant* ini mnegembangkan keyakinan yang tidak rasional sehingga menghasilkan *self-esteem* yang rendah dan pengasingan secara sosial akibat adanya penolakan oleh orang lain yang penting dan berarti pada masa kecil.⁶⁴

⁶¹Herri Zan Pieter, dkk, *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan* (Jakarta: Kencana, 2011), 251-252

⁶²*Ibid*, 252

⁶³*Ibid*, 253

⁶⁴Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: Refika Aditama, 2005), 128-129

Orang dengan gangguan sikap *avoidant* cenderung merasa malu pada satu situasi tertentu, mereka khawatir apabila akan melakukan kesalahan pada keadaan tersebut sehingga memperlihatkan kebodohan di depan umum, mereka juga merasa terintimidasi oleh situasi sosial sehingga memberat dirinya takut untuk terlibat dengan situasi sosial dan takut diperlamukan di depan umum.⁶⁵

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Rhavita Evie Irilyani (2015) Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif dalam Menangani Kecemasan pada Pemuda yang Gagal Tes TNI-AL di Desa Sambibulu Taman Sidoarjo
 Persamaan: Dalam penelitian ini sama sama menggunakan terapi rasional emotif dalam penyelesaian masalah konseli .
 Perbedaan: perbedaan dari penelitian ini yakni terletak pada masalah yang dialami konseli, penelitian diatas menggunakan masalah kecemasan sedangkan penulis menggunakan masalah gangguan sikap *avoidant*.
2. Ainun Sakinah (2018) Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan *Rational Emotive Therapy* dalam Mngangani *Negative Thinking* Anak *Broken Home* Kepada Ayahnya di Desa Sekarkurung Gresik
 Persamaan: Dalam penelitian ini sama sama menggunakan terapi rasional emotif dalam penyelesaian masalah konseli .
 Perbedaan: perbedaan dari penelitian ini yakni terletak pada masalah yang dialami konseli, penelitian diatas menggunakan masalah *negative hinking* sedangkan

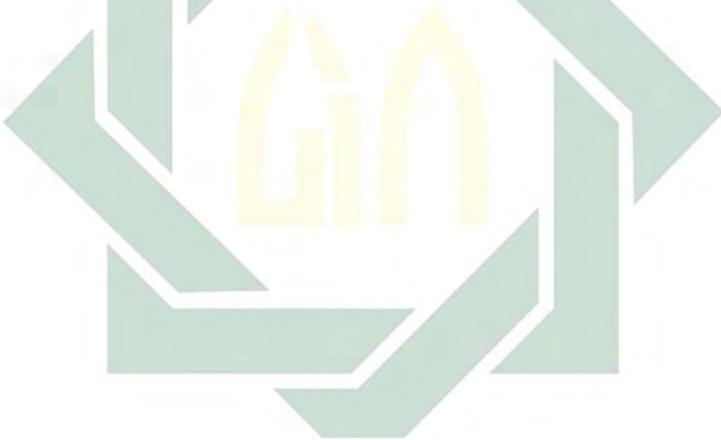
⁶⁵Richard P. Halgin dan Sudan Krauss Whitbournem *Psikologi Abnormal: Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis Edisi 6* (Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2011), 108

penulis menggunakan masalah gangguan sikap *avoidant*.

3. Margaretha Novita Dwi Cahyaningrum (2018) *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Mengurangi Gejala *Avoidant Personality Disorder*

Persamaan: Dalam penelitian ini sama sama menangani masalah gangguan sikap *avoidant*.

Perbedaan: perbedaan dari penelitian ini yakni terletak pada pendekatan yang digunakan peneliti, penelitian diatas menggunakan *cognitive behavioral therapy* sedangkan penulis menggunakan terapi rasional emotif.



BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Penelitian kualitatif adalah suatu penelitian atau *research* yang dilakukan untuk memahami, menangkap fenomena secara menyeluruh yang dijelaskan dalam keadaan sebagaimana adanya. Hasil dari penelitian ini berupa kata-kata tertulis atau berupa ucapan dari orang lain yang kemudian dapat diamati.⁶⁶

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan eksplorasi secara mendalam terhadap suatu proses aktivitas yang dilakukan oleh satu orang atau lebih agar dapat menggambarkan berbagai kondisi yang sedang terjadi secara aktual. Data yang dikumpulkan merupakan data-data sebagaimana adanya, peneliti melakukan pengumpulan data sesuai dengan prosedur pengumpulan data dan dalam waktu yang berkesinambungan.⁶⁷

Peneliti memilih dan menggunakan penelitian kualitatif karena peneliti ingin melakukan penelitian yang mendalam kepada konseli selama waktu tertentu. Hal ini dilakukan hanya untuk membantu konseli dalam menangani emosi, perilaku dan pemikiran konseli yang irrasional mengenai dirinya ketika menjalin hubungan atau interaksi dengan orang lain terhadap orang lain menjadi rasional dan logis.

⁶⁶Hadari Nawawi dan Mimi Martini, *Penelitian Terapan* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1996), 174

⁶⁷Ismail Nawawi, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), 54

B. Saran dan Lokasi Penelitian

Subyek penelitian ini adalah salah satu mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya yang bernama MD yang mengalami gangguan sikap *avoidant*, dimana MD memiliki keyakinan atau pemikiran yang irrasional mengenai dirinya ketika menjalin hubungan atau interaksi dengan orang lain. MD pun mulai mengalami kecemasan. Ia merasa cemas kepada asumsinya tersebut. Hal tersebut membuat MD memilih untuk menghindar. Akibatnya kebutuhannya untuk diterima individu lain tidak terpenuhi, akhirnya MD merasa stres dan kesepian. Penelitian ini dilakukan di UIN Sunan Ampel Surabaya, lokasi ini merupakan tempat dimana konseli dan konselor menempuh pendidikan.

C. Jenis dan Sumber Data

Penelitian ini menggunakan jenis data yang bersifat deskriptif yang dihasilkan melalui observasi dan wawancara.

1. Jenis data dalam penelitian ini ada dua yaitu:

a. Data primer

Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung oleh obyek utama atau sumber utama yang bersangkutan. Data ini berupa deskripsi yang dihasilkan dari wawancara dan observasi terhadap konseli.⁶⁸ Data yang dihasilkan berupa deskripsi tentang perilaku konseli, hubungan konseli dengan keluarganya, latar belakang konseli, keseharian konseli dan latar belakang masalah konseli. Selain wawancara data primer juga berupa data hasil observasi

⁶⁸Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik* (Jakarta: Media Grafika, 2004), 19

mengenai perilaku konseli serta dan lingkungan konseli.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang didapatkan dari sumber kedua bukan sumber utama. Data ini digunakan untuk memperoleh data dan melengkapi informasi untuk menjawab masalah yang diteliti. Data sekunder diperoleh melalui *significant other* guna melengkapi data primer.⁶⁹

2. Sumber data dalam penelitian ini ada dua yaitu:

a. Sumber data primer adalah sumber utama yang memberikan informasi dan data mengenai masalah yang sedang diteliti melalui observasi dan wawancara, dalam hal ini adalah konseli.

b. Sumber data sekunder adalah sumber kedua atau penguat yang memberikan informasi dan data mengenai masalah yang sedang diteliti melalui observasi dan wawancara, dalam hal ini adalah teman konseli dan keluarga konseli.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian kualitatif terdapat 3 tahapan, yaitu:⁷⁰

1. Tahap pra lapangan

Tahap pra lapangan merupakan tahap dimana seorang peneliti menjajaki lapangan atau lokasi penelitian terlebih dahulu. Pada tahap ini, seorang peneliti melakukan:

a. *Menyusun rancangan penelitian*, dalam penyusunan rancangan penelitian ini terlebih dahulu konselor memahami permasalahan yang akan diteliti dan

⁶⁹Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif* (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), 128

⁷⁰Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001), 85

teknik yang digunakan untuk menangani permasalahan yang diteliti, kemudian konselor merancang latar belakang diadakannya penelitian ini, tujuan penelitian, definisi konsep dan data yang diperlukan dalam penelitian.

- b. *Memilih lapangan penelitian*, dalam memilih lapangan penelitian ini yang dilakukan peneliti adalah mempelajari dan mendalami apa yang di fokuskan serta mempertimbangkan waktu, biaya dan tenaga.
- c. *Menjajaki dan menilai keadaan lapangan*, tujuan dari menjajaki dan menilai keadaan lapangan adalah agar peneliti mengenal kondisi lingkungan konseli sehingga konselor dapat mempersiapkan diri dan kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan dalam penelitian. Dalam proses penjajakan ini, konselor diharapkan mampu mengetahui latar belakang lingkungan sosial di lapangan dan mampu menyesuaikan diri.
- d. *Memilih dan memanfaatkan informan*, proses ini dianggap perlu karena informan merupakan bagian penting dalam sebuah penelitian guna menunjang kelengkapan data dan memperkuat data-data yang diperoleh. Namun tidak semua orang dapat menjadi informan, disini informan yang dimaksudkan adalah orang yang dapat dipercaya untuk memberikan suatu informasi yang akurat.
- e. *Persoalan etika penelitian*, dalam penelitian ini ada beberapa etika yang seyogyanya dipatuhi oleh peneliti yakni:
 - 1) Memberitahu secara jujur, sebenarnya, dan terbuka menjelaskan maksud dan tujuan kedatangan peneliti.
 - 2) Menghargai orang yang diteliti sebagai orang yang memiliki derajat atau tingkat yang sama.

- 3) Mematuhi, menghormati, dan menghargai peraturan, norma, kebudayaan, kepercayaan dan adat istiadat tempat penelitian dilakukan.
- 4) Mengang rahasia mengenai informasi-informasi yang telah diperoleh dari informan.
- 5) Menulis segala kejadian secara jujur dan benar sebagaimana adanya.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap ini, peneliti memulai terjun lapangan dengan melakukan pendekatan dan memanfaatkan *significant other* melalui wawancara. Pada tahap ini, seorang peneliti melakukan:

- a. *Memahami latar penelitian dan persiapan diri*, dalam proses ini perlu bagi peneliti untuk mempersiapkan diri dalam hal fisik maupun mental. Peneliti hendaknya memahami dan dapat melakukan penempatan diri apakah dirinya sebagai peneliti yang dikenal atau yang tidak dikenal. Dalam hal penampilan, peneliti diharapkan mampu menyesuaikan dengan keadaan lapangan. Guna menunjang kelancaran dalam penelitian, maka keakraban yang dijalin antara peneliti dengan subjek penelitian hendaknya dapat terpelihara dengan baik. Selain itu, peneliti juga perlu untuk membuat batasan waktu agar dapat mempergunakan waktunya seefisien mungkin.
- b. Memasuki lapangan, ketika sudah memasuki lapangan maka hubungan keakraban antara peneliti dengan subjek penelitian perlu dipelihara dengan baik, jangan sampai dalam hubungan tersebut ada yang merasa dirugikan. Peneliti juga perlu untuk mempelajari bahasa yang digunakan di latar penelitiannya agar mempermudah peneliti dalam berperanserta di dalamnya.

3. Tahap analisis data

Pada tahap ini, peneliti merincikan data-data yang diperoleh selama melakukan penelitian dari mulai tahap pra lapangan hingga pekerjaan lapangan.⁷¹

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah alat atau saranan penentuan data yang digunakan untuk menentukan berhasil atau tidaknya suatu penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah:

1. Wawancara

Wawancara adalah suatu percakapan dan proses tanya jawab yang dilakukan oleh dua orang atau lebih dengan tujuan untuk memperoleh keterangan dan penjelasan mengenai permasalahan yang ingin diteliti.⁷² Dalam metode ini peneliti dapat menggali data baik primer maupun sekunder dengan menggunakan tanya jawab kepada konseli dan *significant other*.

2. Observasi

Observasi adalah bentuk pengumpulan data dengan cara mengamati secara berurutan gejala-gejala tampak yang ingin diteliti guna mendapatkan keterangan dan penjelasan dari obyek yang diteliti.⁷³ Dalam pengumpulan data melalui observasi ini beberapa hal yang diamati adalah keseharian konseli, perilaku konseli dan kondisi lingkungan konseli. Dalam penelitian ini, peneliti mengamati secara langsung terhadap perilaku keseharian konseli,

⁷¹Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001), 127-148

⁷²Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Bumi Aksara, 2017), 160

⁷³Cholid Narbuko dan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), 7

dan mengamati perilaku konseli sebelum dan sesudah dilakukan proses konseling.

3. Penggunaan Dokumen

Dokumen adalah sebuah data yang berbentuk tulisan, gambaran, atau dokumen dan lain sebagainya. Dokumen dapat berupa karya seni dan lainnya.⁷⁴ Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan dokumen yang berupa catatan lapangan.

F. Teknik Validitas Data

Teknik validitas data merupakan faktor yang menentukan dalam mendapatkan kemantapan data yang valid. Berikut adalah langkah yang harus ditempuh peneliti:

1. Perpanjangan keikutsertaan

Dalam sebuah penelitian, seorang peneliti merupakan orang yang sangat menentukan ketika pengumpulan data, maka dalam keikutsertaan yang dimaksud ini adalah peneliti dapat menguasai keadaan lapangan yang diteliti hingga pengumpulan data telah tercapai. Untuk mendapatkan data yang valid maka keikutsertaan peneliti tidak hanya melakukannya dalam waktu singkat, tapi membutuhkan waktu yang cukup lama.

2. Ketekunan pengamatan

Pada tahap ini, peneliti mencermati dengan teliti secara berkesinambungan terhadap situasi yang menonjol, kemudian menelaahnya dengan teliti hingga mendapatkan pemahaman mengenai situasi tersebut.

3. Triangulasi

Triangulasi adalah bentuk pemeriksaan validitas data dengan memanfaatkan sesuatu yang lain sebagai

⁷⁴Albi Anggita dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Sukabumi: CV Jejak, 2018), 110

perbandingan data tersebut. Teknik triangulasi yang sering digunakan adalah pemeriksaan melalui sumber lainnya, hal tersebut dapat dicapai dengan jalan:

1. Melakukan perbandingan terhadap data pengamatan dengan data wawancara.
2. Melakukan perbandingan terhadap perkataan masyarakat dengan perkataan secara pribadi.
3. Melakukan perbandingan terhadap perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan.
4. Melakukan perbandingan hasil wawancara dengan dokumen yang diperoleh.⁷⁵

G. Teknik Analisis Data

Aktivitas dalam menganalisis data ini dilakukan secara interaktif dan terus menerus hingga terselesaikannya penelitian. Aktivitas yang dilakukan dalam menganalisis data adalah mereduksi data, menyajikan data dan memverifikasi data. Langkah-langkah aktivitas analisis data tersebut akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Reduksi Data

Reduksi data termasuk dalam kategori pekerjaan analisis data. Data yang berupa catatan lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan.

⁷⁵ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001), 327-331

2. Penyajian Data

Dalam penyajian data ini, peneliti menampilkan uraian singkat yang mudah dipahami agar peneliti dapat merencanakan pengerjaan tahap berikutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut. Bentuk data yang ditampilkan dalam penyajian data ini berupa teks naratif. Data yang diuraikan merupakan data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi maupun dokumentasi yang disusun dalam bentuk narasi.

3. Kesimpulan dan Verifikasi

Langkah selanjutnya adalah kesimpulan dan verifikasi yang merupakan langkah terakhir dari penelitian ini. Langkah ini adalah jawaban dari rumusan masalah yang sudah dibuat di awal penyusunan laporan penelitian ini. Isi kesimpulan dari penelitian kualitatif ini harus bersifat konseptual atau sudah terkonsep dan terkait langsung dengan rumusan masalah serta tujuan penelitian, kesimpulan ini bukanlah ringkasan dari beberapa bab. Namun, perlu untuk diketahui bahwa kesimpulan awal yang dikemukakan ini bersifat sementara dan dapat berubah apabila tidak ditemukannya bukti-bukti di lapangan, tetapi apabila kesimpulan di awal didukung oleh adanya bukti-bukti maka yang valid maka kesimpulan tersebut bersifat kredibel.⁷⁶

⁷⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2015), 246-252

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini bertempat di salah satu Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, merupakan universitas islam negeri satu-satunya yang terdapat di kota Surabaya. Awalnya berstatus sebagai institut, dengan nama Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Pada awal pertamanya berdiri institut ini hanya terdapat dua fakultas, yaitu fakultas syariah di Surabaya dan fakultas tarbiyah di malang. Walaupun berbeda lokasi, kedua fakultas tersebut tetap membawai nama IAIN Sunan Ampel. Namun pada pertengahan tahun 1977, fakultas tarbiyah IAIN Sunan Ampel Surabaya, melepaskan diri dari naungannya dan berdiri sendiri menjadi STAIN, yaitu Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri.

IAIN Sunan Ampel Surabaya, seiring berkembangnya waktu dan berkembangnya keilmuan modern, pada tahun 2013 IAIN Sunan Ampel Surabaya bertransformasi menjadi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan berbagai macam disiplin ilmu yang dimilikinya. Tidak hanya agama, ilmu-ilmu modern dan berkemajuan juga terdapat dalam Universitas ini. UIN Sunan Ampel Surabaya dengan ciri khas dua menara menjulang di bagian depannya adalah sebagai simbol pengintegrasian antara ilmu agama dengan ilmu modern yang dipadukan untuk menghadapi kemajuan zaman.⁷⁷

⁷⁷ UINSA, Tentang UINSA, web, diakses pada tanggal 22 Desember 2019

2. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan mahasiswi aktif program studi Bimbingan Konseling Islam di UIN Sunan Ampel Surabaya. Yang mana konselor merupakan orang yang membantu konseli dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

Dalam penelitian ini konselor bernama Novita Dwi Lestari yang berasal dari Dsn. Buyuk, Ds. Bringkang, Kec. Menganti, Kab. Gresik Jawa Timur. Konselor lahir di Gresik pada tanggal 21 Mei 1998 yang merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Adapun riwayat pendidikan yang dimiliki konselor diantaranya menempuh pendidikan di TK Puspitasari Gemol Surabaya pada tahun 2002-2004, SDN Kedurus I/428 Surabaya pada tahun 2004-2008, SDN Mojotengah I Gresik pada tahun 2008-2010, kemudian konselor menempuh pendidikan SMP hingga SMA di Lembaga Pendidikan Islam Al-Azhar Menganti Gresik pada tahun 2010-2016, dan menempuh pendidikan S1 di UIN Sunan Ampel Surabaya Fakultas Dakwah dan Komunikasi dengan pemilihan program studi Bimbingan Konseling Islam.

Menegnai pengalaman yang di dapatkan konselor diantaranya praktek di sekolah SMP AL-Azhar Menganti untuk menyampaikan salah satu materi pemahaman individu. Konselor pernah mempraktekkan teknik *token economy* untuk menangani kedisiplinan anak pada mata kuliah modifikasi perilaku. Dalam mata kuliah keterampilan komunikasi konseling dan Teori dan Teknik Konseling, konselor mendapat tugas kelompok dan individu untuk melakukan praktek konseling. Konselor pernah melakukan praktek penyuluhan pra nikah di Karang Taruna Dsn. Buyuk. Selain itu, konselor juga memiliki pengalaman

observasi di Rumah Sakit Jiwa Dr. Radjiman Wediodiningrat Malang dan SLB 02 Yogyakarta serta KUA Wonocolo Surabaya. Selain itu, konselor juga melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di Pusat Pelayanan terpadu RS. Bhayangkara Surabaya yang berfokus pada pemberdayaan wanita dan perlindungan anak. Selama menjalankan PPL, konselor berkesempatan mengikuti triage pada korban KDRT dan pendampingan pada anak usia 4 tahun korban pencabulan. Dari semua pengalaman yang didapatkan oleh konselor ini dapat dijadikan sebagai tambahan pengetahuan dalam memberi konseling pada konseli dan dapat menjadi bekal untuk proses-proses konseling selanjutnya kelak.

3. Deskripsi Konseli

a) Data Diri Konseli

Konseli merupakan mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya yang berasal dari Kediri. Konseli bernama MD (disamarkan) yang lahir pada tanggal 30 Mei 1998. Ia kini berusia 21 tahun. Konseli adalah anak pertama dari dua bersaudara, ia memiliki adik perempuan. Konseli memiliki cita-cita menjadi pengusaha kuliner sehingga selaras dengan hobinya yang senang menonton youtube tentang cara-cara memasak kemudian mempraktkannya dan mencoba resep-resep baru selain itu, konseli juga memiliki bakat menggambar.

Dalam riwayat pendidikannya konseli menempu pendidikan mulai dari TK di Banjaran tahun 2002-2004, SDN Banjaran 2 tahun 2004-2010, SMPN 1 Ngasem tahun 2010-2013 dan SMAN 1 Papar tahun 2013-2016. Saat ini konseli

sedang melanjutkan pendidikan S1 di Universitas Islam Negeri Surabaya.⁷⁸

b) Latar Belakang Konseli

Konseli lahir dari keluarga yang dapat dikatakan berkecukupan. Ia merupakan anak pertama dari dua bersaudara, ia memiliki adik perempuan yang masih duduk di bangku SMP. Ayahnya bekerja sebagai anak buah kapal sehingga ayah konseli jarang di rumah bersama keluarga karena waktu untuk pulang hanya tiga bulan sekali selama satu minggu, sedangkan waktu konseli masih kecil, ibunya bekerja di pabrik sehingga konseli jarang bertemu dengan orang tuanya. Masa kecilnya hingga ia SMA, dihabiskan konseli bersama nenek dan bibinya. Didikan Ayahnya begitu keras sewaktu konseli masih kecil. Namun, ketika konseli sudah menempuh pendidikan S1, ibunya memilih untuk bekerja di rumah yakni membuka usaha laundry. Konseli adalah anak rantau yang merantau dengan tujuan menempuh pendidikan S1. Di Surabaya, Konseli tinggal di Kos yang dekat dengan saudaranya, tepatnya di Kendangsari. Saat itu, adalah pertama kalinya ia tinggal jauh dengan keluarganya. Namun, konseli merasa tidak cocok tinggal berdekatan dengan saudaranya, karena konseli merasa saudaranya terlalu banyak ikut campur dengan kehidupannya, akan tetapi ayah konseli melarangnya untuk pindah ke Kos yang lain.⁷⁹

⁷⁸ Hasil Wawancara dengan MD di Kos temannya Wonocolo Surabaya, pada tanggal 2 November 2019

⁷⁹ Hasil Wawancara dengan MD di Kos temannya Wonocolo Surabaya, pada tanggal 2 November 2019

c) Kondisi Lingkungan Konseli

Saat ini, konseli tinggal di Kendangsari Surabaya. Ia kos di tempat pilihan ayahnya, dimana kos tersebut dekat dengan saudara konseli. Kos yang ditempati konseli merupakan kos pekerja yang tidak dibedakan putra atau putri. Kos konseli berada di lantai dua yang kebetulan disana ada tiga kamar yang penghuninya adalah perempuan semua. Konseli tinggal di kamar kos sendiri. Dua teman kos sebelah kamarnya adalah mahasiswi Manajemen Universitas Bhayangkara Surabaya. Konseli jarang sekali berbaur dengan tetangganya, ia menghabiskan banyak waktu di kamar kosnya. Konseli juga jarang sekali menceritakan keluhan kesahnya pada teman kosnya, ia memilih untuk memendamnya sendiri. Ketika membeli makan, konseli lebih sering pesan melalui aplikasi ojek online, namun terkadang ia juga ikut teman kosnya untuk membeli makan.

Di kampus, konseli memiliki sembilan teman dekat yang ia percaya, ia biasa membagikan keluhan kesahnya pada teman-temannya itu. Konseli sudah berteman dengan kesembilan temannya sejak di semester satu hingga saat ini, namun berbeda dengan beberapa kesembilan temannya, konseli tidak aktif dalam kegiatan-kegiatan sosial seperti kepanitiaan, pengabdian masyarakat dan kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh himpunan mahasiswa.⁸⁰

d) Sikap Konseli

⁸⁰ Hasil Observasi dengan MD di Kendangsari Surabaya di UIN Sunan Ampel Surabaya, pada 04 November 2019

Dari hasil pengamatan konselor, konseli merupakan individu yang tidak mudah beradaptasi, ia butuh waktu yang agak lama untuk beradaptasi. Seringkali konseli tidak berani untuk memulai percakapan, sehingga ia menunggu ada seseorang untuk mengajaknya berbicara. Ia merupakan seorang yang pemalu, dimana ketika ia akan maju presentasi ia merasa minder dengan teman-temannya. Konseli seringkali berpikir negatif kepada orang lain sehingga dapat memunculkan perasaan hipersensitif pada konseli. Ia tidak suka dengan keramaian, sehingga konseli menghindari acara-acar yang menurutnya akan menimbulkan kebisingan seperti menonton konser, berada di tempat wisata yang sesak akan pengunjung dan tempat keramaian yang lain. Ketika di kelas konseli juga merasa terganggu apabila banyak temannya yang ramai. Ketika bertemu dengan tetangga konseli, berusaha secepat mungkin untuk menghindarinya karena takut diberi pertanyaan-pertanyaan.

Konseli merupakan mahasiswi yang rajin apabila mengerjakan tugas, ia lebih senang mengerjakan tugasnya sendiri agar cepatr selesai. Konseli memiliki kepedulian yang sangat tinggi terhadap orang-orang terdekatnya. Konseli merupakan anak yang rajin dan taat beribadah, bahkan seringkali konseli mengingatkan teman-temannya untuk sholat tepat waktu.⁸¹

⁸¹ Hasil Wawancara dan Observasi dengan MD di Kendangsari Surabaya dan di kos temannya, pada tanggal 22 September 2019 dan 02 November 2019

4. Deskripsi Masalah Konseli

Sebagai makhluk sosial, setiap manusia diharapkan dapat menyesuaikan diri dan menjalin relasi yang baik dengan lingkungan di sekitarnya. Namun, tidak setiap manusia dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, seperti halnya konseli yang memilih untuk menarik diri dan enggan untuk berinteraksi dengan orang lain. Hal yang membuat konseli enggan untuk melakukan aktivitas yang berhubungan dengan orang lain adalah takut akan kritikan orang lain, atau takut orang lain tidak bisa menerima dirinya.

Di samping itu, konseli masih memiliki beberapa teman seperti di rumah ia masih memiliki orang terdekat seperti adik, nenek dan tantenya, apabila dikampus konseli memiliki sembilan teman yang amat ia percaya. Ini menandakan konseli masih ada keinginan untuk menjalin hubungan sosial namun tidak dengan semua orang, ia hanya ingin menjalin hubungan dengan mereka yang menurutnya dapat dipercaya menerima dirinya. Selain itu, konseli juga seringkali berpikir negatif mengenai orang lain dan lingkungannya sehingga menimbulkan perasaan hipersensitif pada dirinya.

Tidak hanya itu, konseli juga seringkali merasa rendah diri apabila sedang bersama dengan orang lain, seperti pada presentasi ia sering cemas karena merasa *audience* yang sedang dihadapi adalah orang-orang yang memiliki kemampuan lebih tinggi darinya.⁸²

Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan masalah yang dialami konseli yakni enggan untuk melakukan aktivitas yang berhubungan dengan banyak

⁸²Hasil Wawancara dan Observasi dengan MD di Kendangsari Surabaya dan di kos teman nya, pada tanggal 22 September 2019 dan 02 November 2019

orang dan cenderung menghindarinya seperti kegiatan Karang taruna, remaja masjid, interaksi dengan tetangga di kosnya, memilih diam ketika ada yang melontarkan sesuatu kepadanya, tidak mengikuti kegiatan sosial dan kepanitiaan yang diadakan oleh himpunan mahasiswa. Dilihat dari banyaknya teman konseli di kampus ini menandakan bahwa konseli masih ada keinginan untuk menjalin interaksi sosial namun hanya pada orang-orang tertentu saja yang ia anggap dapat menerima dirinya. Ketika di rumah konseli juga jarang sekali berkomunikasi dengan orang tuanya dan cenderung canggung, hal ini disebabkan karena konseli selalu berpikir tidak ada hal penting yang perlu dibicarakan dengan orang tuanya juga selalu berpikir bahwa orang tuanya juga tidak akan menghargai pendapat dan pilihannya.

Selain itu, konseli juga memiliki perasaan yang hipersensitif yang diikuti dengan pemikiran negatif seperti takut tidak ada yang memberikan *like* pada postingannya sehingga membuat dirinya sedih, tidak mempublikasikan potensinya karena takut akan kritikan orang lain yang membuatnya sedih dan sakit hati, tidak suka bermain ke tetangga atau kumpul dengan keluarga besar karena takut mendapatkan pertanyaan dan ucapan-ucapan yang membuat dirinya sakit hati. Konseli juga tampak memiliki rasa rendah diri, ia tidak percaya diri dengan karya-karyanya seperti gambarannya, resep barunya dan editan editan gambar yang dia miliki, konseli juga merasa tidak percaya diri ketika melakukan presentasi dihadapan teman-temannya karena ia merasa bahwa temannya lebih mampu daripad dirinya, selain itu ia masih memiliki rasa takut dan minder dengan keluarga pacarnya, ia takut keluarga dari pacarnya tidak bisa menerima dirinya.

B. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

1. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif untuk Menangani Gangguan Sikap *Avoidant* pada Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.

a) Identifikasi Masalah

Dalam melaksanakan identifikasi masalah, peneliti menggunakan metode wawancara dan observasi dalam mengumpulkan data mengenai masalah yang dihadapi konseli. Peneliti melakukan wawancara dengan konseli langsung, ibu konseli dan teman konseli di kampus.

MD adalah anak pertama dari dua bersaudara, menurut pengakuannya, ia merasa orang tuanya pilih kasih terhadapnya. Ia merasa orang tuanya lebih mneyayangi adiknya, karena orang tuanya menuruti segala permintaan adiknya, sedangkan waktu ia masih kecil dulu, orang tuanya sering tidak mempedulikan apa yang menjadi keinginan konseli. Meskipun begitu, saat ini konseli begitu menyayangi adiknya karena jika di rumah adiknya lah yang selalu menemani konseli baik ketika jalan-jlan atau hanya sekedar berdiam di kamar. Konseli menyatakan bahwa dirinya tidak dekat dengan kedua orang tuanya, sehingga ketika ingin berinteraksi, konseli merasa canggung dan pada akhirnya enggan untuk berbicara.

Menurut pernyataan ibunya, keseharian konseli saat di rumah yakni berdiam diri di kamar dan bermain bersama adiknya, konseli juga sering mencoba memasak menggunakan resep-resep barunya, konseli merasa senang apabila ada anak-anak kecil yang main ke rumahnya, dan konseli

pergi ke luar rumah hanya untuk membeli makanan atau jajanan ditemani adiknya dan juga tidak jarang konseli membantu usaha ibunya.⁸³

Ketika di rumah konseli juga enggan untuk mengikuti kegiatan Karang Taruna, Remaja Masjid atau kegiatan sosial yang ada di desanya. Ia malas menjawab pertanyaan-pertanyaan orang lain yang dilontarkan kepadanya. Bahkan untuk pergi ke warung saja ia takut dengan ucapan-ucapan masyarakat kepadanya, ia pernah merasa sakit hati ketika ada tetangganya yang mengatakan *“loh kok di rumah? Kuliah yang benar, jangan pulang-pulang terus, kasihan orang tuamu yang kerja cari uang buat kuliah kan mahal”* selain itu keluarganya juga banyak yang mengatakan *“kenapa sih sekolah tinggi-tinggi, kamu kan perempuan, nanti juga ujung-ujungnya mengurus keluarga”* konseli tidak pernah menjawab apa yang dikatakan oleh tetangga ataupun saudara-saudaranya tersebut karena ia takut dimarahi jika ia menjawab. Maka konseli hanya menyimpulkan senyumnya pada semua orang, namun dalam hatinya ia merasa sangat sakit dan sedih dengan apa yang mereka ucapkan.⁸⁴

Ia juga pernah merasa sedih karena budhanya memarahinya karena ketika budhanya ke rumah konseli tidak menyapa budhanya, konseli mengira budhanya sudah tau jika ada dirinya duduk di ruang tamu, tetapi budhanya

⁸³ Hasil Wawancara dengan ibu konseli di ruang tamu, Ngasem Kediri, pada tanggal 10 November 2019

⁸⁴ Hasil Wawancara MD di ruang tamu, Ngasem Kediri, pada tanggal 10 November 2019

memarahinya karena budhanya tidak tau kalau ada konseli sedang duduk di ruang tamu dan menganggap konseli tidak sopan karena tidak menyapa budhanya, selain itu budhanya juga mengatakan “*mau jadi apa nanti, kalau diam terus. Masa sampai kerja nanti kamu diam terus*”. Sakit hati yang dirasakan konseli saat itu hingga membuat dirinya menangis.⁸⁵

Menurut teman-temannya, konseli sering bercerita dia takut untuk maju presentasikarena merasa minder dengan teman-temannya yang lain, yang menurutnya memiliki pengetahuan lebih di atasnya. Selain itu konseli juga merasa minder dengan keluarga pacarnya, ia merasa cemas bila keluarga pacarnya tidak bisa mmeerima dirinya apa adanya.⁸⁶

Ketika di Surabaya, setelah selesai kuliah konseli sering menghabiskan waktu di kos temannya atau langsung pulang ke kosnya sendiri. Apabila berada di kos teman bersama sembilan temannya yang lain, konseli juga sering menyendiri dan asik dengan soail medianya. Namun, semua teman-temannya sudah mengetahui kebiasaan konseli tersebut jadi teman-temannya memakluminya. Konseli merupakan pribadi yang menyenangkan jika sudah bersama teman-teman yang dekat dengannya, ia memiliki banyak informasi karena dalam kesendiriannya konseli sering melihat youtube, membaca novel hingga artikel di internet. Konseli juga memiliki

⁸⁵ Hasil Wawancara MD di ruang tamu, Ngasem Kediri, pada tanggal 10 November 2019

⁸⁶ Hasil Wawancara dengan teman konseli (HM dan LM) di Kos temannya Wonocolo Surabaya, pada 14 November 2019

keahlian menggambar, namun tidak pernah ia tampilkan pada orang lain karena ia takut ada yang mengkritik hasil gambarnya, padahal menurut pengamatan konselor, hasil gambaran konseli sangat bagus dan bisa juga dijadikan sebuah usaha lettering. Selain itu konseli juga memiliki kemampuan dalam fotografi, namun hasil-hasil foto tersebut hanya ia jadikan koleksi pribadi. Konseli banyak memiliki kemampuan yang ia pendam sendiri dan tidak membagikannya dengan banyak orang karena takut akan kritikan-kritikan yang dilontarkan orang lain kepadanya.

Ketika di lingkungan kosnya, MD banyak menghabiskan waktu di kamarnya dengan mengerjakan tugas, menonton youtube, membaca novel, mencuci baju dan kegiatan lainnya yang tidak melibatkan orang lain. Konseli jarang sekali keluar dari kosnya karena ia malas menjawab pertanyaan-pertanyaan tetangga, selain itu ia juga seringkali merasa tidak cocok dengan saudaranya, ia merasa saudaranya sering ikut campur mengenai urusan pribadinya. Selain itu, konseli juga sering merasa pendapatnya tidak dibutuhkan karena masih banyak orang lain yang memiliki pengetahuan dan pengalaman lebih yang mampu memberikan pendapat yang berbobot.

Pribadi konseli yang hipersensitif membuat konseli sering merasa cemas dan mudah sakit hati. Konseli juga menyatakan bahwa dirinya tidak berani untuk untuk meng-*upload* foto di *Instagram* karena ia takut yang memberikan *like* sedikit, ia menganggap dengan *like* yang sedikit ia merasa banyak orang yang tidak menyukai postingannya.

Ketika konseli bercerita mengenai masalahnya yang tersinggung dengan ucapan tetangga dan keluarganya ia menunjukkan raut wajah jengkel dan murung, ia juga menceritakannya dengan nada tinggi yang menggebu. Ketika menceritakan alasan dia menghindari aktivitas sosial dan tidak mempublikasi potensi-potensinya ia bercerita dengan nada yang lirih.⁸⁷

b) **Diagnosis**

Dari beberapa sumber data yang diperoleh peneliti, mulai dari hasil wawancara hingga observasi yang dilakukan pada konseli, ibu konseli dan teman konseli di Surabaya serta lingkungan konseli, maka peneliti mendiagnosis permasalahan konseli yakni konseli mengalami gangguan kepribadia *avoidant*. Hal ini dapat dilihat dari gejala-gejala yang dialami oleh konseli.

Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan, dapat dilihat beberapa ciri-ciri gangguan sikap *avoidant* yang tampak pada diri konseli yakni enggan untuk melakukan aktivitas yang berhubungan dengan banyak orang dan cenderung menghindarinya seperti kegiatan Karang taruna, remaja masjid, interaksi dengan tetangga di kosnya, memilih diam ketika ada yang melontarkan sesuatu kepadanya, tidak mengikuti kegiatan sosial dan kepanitiaan yang diadakan oleh himpunan mahasiswa. Dilihat dari banyaknya teman konseli di kampus ini menandakan bahwa

⁸⁷ Hasil Observasi dengan MD di Kendangsari Surabaya dan di kos teman konseli HM, pada tanggal 22 September 2019 dan 02 November 2019

konseli masih ada keinginan untuk menjalin interaksi sosial namun hanya pada orang-orang tertentu saja yang ia anggap dapat menerima dirinya.

Selain itu, konseli juga memiliki perasaan yang hipersensitif yang diikuti dengan pemikiran negatif seperti takut tidak ada yang memberikan *like* pada postingannya sehingga membuat dirinya sedih, tidak mempublikasikan potensinya karena takut akan kritikan orang lain yang membuatnya sedih dan sakit hati, tidak suka bermain ke tetangga atau kumpul dengan keluarga besar karena takut mendapatkan pertanyaan dan ucapan-ucapan yang membuat dirinya sakit hati. Ciri gangguan sikap *avoidant* lainnya yang tampak pada diri konseli adalah rasa rendah diri yang dimiliki konseli, ia tidak percaya diri dengan karya-karyanya seperti gambarannya, resep barunya dan editan editan gambar yang dia miliki, konseli juga merasa tidak percaya diri ketika melakukan presentasi dihadapan teman-temannya karena ia merasa bahwa temannya lebih mampu daripad dirinya, selain itu ia masih memiliki rasa takut dan minder dengan keluarga pacarnya, ia takut keluarga dari pacarnya tidak bisa menerima dirinya.

c) Prognosis

Pada langkah prognosis ini, konselor membuat perencanaan terapi yang efektif untuk penyelesaian masalah konseli. Dalam hal ini konselor memutuskan untuk menggunakan pendekatan terapi rasional emotif. Seperti yang ada dalam QS. Al-Maidah [5]: 100

قُلْ لَا يَسْتَوِي الْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ وَلَوْ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ
الْخَبِيثِ فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُونَ
{100}

“Katakanlah: tidak sama yang buruk dengan yang baik, walaupun banyak yang buruk menarik hatimu, maka bertakwalah kepada Allah wahai yang mempunyai akal agar kalian beruntung.” (QS. Al-Maidah [5]: 100)⁸⁸

Konselor menunjukkan pada konseli mana hal yang baik dan mana hal yang buruk guna menyadarkan konseli akan pola pikirnya. Kemudian konselor mengajak konseli untuk berpikir dalam menilai perilakunya. Berikut merupakan tahapan-tahapan yang digunakan konselor pada pendekatan terapi rasional emotif ini adalah sebagai berikut:

- 1) Menyadarkan konseli, bahwa pola pikir atas dirinya dan orang-orang di sekitarnya adalah irrasional dan tidak logis. Sehingga konseli dapat menyadari bahwa dirinya perlu untuk mengubah pola pikirnya yang irrasional tersebut agar menjadi lebih rasional dan logis.
- 2) Tahap selanjutnya konselor membantu konseli untuk menilai pemikirannya dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan yang membuat konseli mengungkapkan benar atau salah pemikirannya tersebut.
- 3) Tahap ketiga, konselor mengajak konseli untuk membuat tugas perubahan yang dapat

⁸⁸Yayasan Penyelenggara atau Penafsir Al-Qur'an, *Al-Qur'an Terjemah Perkata: Asbabun Nuzul dan Tafsir bil Hadis* (Bandung: Semesta Al-Qura'an, 2013), hal 124

mengubah pola pikirnya yang irrasional dan membantu konseli untuk mengembangkan pola pikir yang lebih rasional.

Dari tahap-tahap tersebut dapat dilihat bahwa konselor akan menggunakan dua teknik dalam pendekatan terapi rasional emotif ini, yaitu teknik *dispute cognitive* dan *home work assignment*.

d) *Treatment*

Pada langkah *treatment* ini konselor akan mengaplikasikan tahap-tahap yang telah direncanakan pada langkah prognosis. Pada pendekatan terapi rasional emotif yang digunakan ini, diharapkan konseli mampu menyadari pola pikirnya yang irrasional, lalu berkemauan untuk memperbaikinya menjadi pola pikir yang lebih rasional.

Pada pertemuan pertama dalam proses konseling, konselor menggunakan bahasa tidak terlalu formal dikarenakan konseli merupakan teman konselor. Untuk menghilangkan kecanggungan, konselor menggunakan bahasa selayaknya berbicara dengan sahabat sehari-harinya, dengan begini akan membangun komunikasi yang lebih efektif dan interaktif antara konselor dan konseli. Hal ini dapat menjadi strategi konselor agar konseli bersedia mengikuti tahap demi tahap *treatment* yang direncanakan. Adapun tahap-tahap pelaksanaan konseling Islam dengan pendekatan terapi rasional emotif adalah sebagai berikut:

- 1) Konselor menyadarkan konseli atas pola pikirnya yang irrasional.

Langkah pertama yang dilakukan adalah dengan menyadarkan bahwa pola pikirnya adalah irrasional dan tidak baik, sehingga membuat dirinya mengisolasi dirinya sendiri, menyakiti hatinya, membuat dirinya sendiri merasa cemas dan tidak dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya.

Dalam langkah ini konselor memberikan keyakinan-keyakinan pada diri konseli untuk mendukung konseli dalam berpikir rasional melalui beberapa ayat yang menjelaskan bahwasannya Allah SWT menciptakan segala sesuatu sesuai dengan ukurannya dan dalam bentuk yang sebaik-baiknya, yakni dalam QS. Al-Qamar [54]: 49 dan QS. At-Tiin [95]: 4

﴿إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ﴾ (49)

“Sungguh Kami menciptakan segala sesuatu menurut ukuran” (QS. Al-Qamar [54]: 49)⁸⁹

﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ (4)

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya” (QS. At-Tiin [95]: 4)⁹⁰

Ketika konseli menyadari pikiran-pikiran negatif atau irrasional yang ada pada dirinya, maka konseli juga akan sadar bahwa pola pikirnya yang irrasional harus diperbaiki agar menjadi rasional. Untuk itu konselor akan

⁸⁹ Al-Qur'an, Al-Qamar: 49

⁹⁰ Al-Qur'an, At-Tiin: 4

memberikan pertanyaan mengenai perasaan konseli ketika berada di lingkungan sosialnya dan apa yang diinginkan konseli dari perilakunya tersebut.

Setelah itu konselor mengetahui penilaian konseli terhadap dirinya dan orang di sekitarnya melalui jawaban-jawaban konseli akan keinginannya tersebut seperti ia ingin memiliki banyak teman namun dirinya takut jika berhadapan dengan orang baru, ia juga ingin agar orang-orang di sekitarnya seperti keluarganya dan tetangganya bisa tau perasaannya bahwa yang diucapkan oleh mereka itu menyakiti dirinya ia ingin ketika presentasi teman-temannya tidak ada yang bertanya karena ia takut tidak bisa menjawab pertanyaan teman-temannya.

Selanjutnya konselor memberikan gambaran pada konseli bahwasannya yang dapat menjaga perasaan kita adalah kita sendiri bukannya orang lain, seberapa pun menyakitkan orang lain berkata jika diri kita memutuskan untuk tidak sakit hati maka kita tidak akan merasa sakit hati. Kemudian konseli diajak untuk membayangkan apabila di dunia ini tidak ada yang namanya kritik lalu dari manakah seseorang belajar memperbaiki diri. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa kritik bukanlah sebuah hinaan, namun sebuah evaluasi kepada diri kita agar dapat memperbaiki diri kita. Hal ini dilakukan agar konseli menyadari bahwasannya kehadiran orang-orang disekitarnya itu berharga bagi dirinya. Selain

itu konseli juga adapat belajar mengendalikan perasannya dan tetap berpikir rasional.

- 2) Konselor membantu konseli untuk menilai pemikirannya.

Sebelum melakukan perubahan pada pemikiran irrasional konseli, konselor membantu konseli untuk menyadari pola pikir irrasionalnya. Dalam proses menyadarkan tersebut, konselor menggunakan teknik *dispute cognitive* yang digunakan untuk mengklarifikasi pola pikir konseli dengan memberikan beberapa pertanyaan seperti

- (a) Apakah pola pikir irrasional konseli saat ini membuat dirinya lebih baik?
- (b) Apakah dengan konseli mudah tersinggung akan mengubah lingkungan sosial konseli?
- (c) Apakah dengan menghindari kritikan-kritikan seseorang dapat membuat perasaan konseli lebih baik?
- (d) Apakah perilaku konseli saat ini dapat memberikan manfaat bagi dirinya dan lingkungannya?

Dengan pertanyaan-pertanyaan tersebut, konseli dapat menilai pola pikirnya. Kemudian konselor mengajar konseli untuk berdiskusi mengenai permasalahannya tersebut dan mengklarifikasi mengenai pola pikirnya yang irrasional tersebut.

- 3) Konselor membantu konseli untuk membuat tugas perubahan.

Setelah konseli menyadari pola pikirnya yang irrasional dan dapat menilai pemikirannya untuk menjadikannya lebih rasional, kemudian konselor membantu konseli untuk melatih dan membiasakan konseli untuk tetap berpikir rasional. Dalam hal ini, konselor membantu konseli dengan menggunakan teknik *Home Work Assignment*. Konselor dan konseli secara bersama-sama untuk membuat tugas perubahan ini, dimana tugas perubahan ini adalah tugas-tugas yang akan dilakukan atau di praktekkan oleh konseli dalam kehidupannya. Tugas perubahan yang akan dilakukan oleh konseli antara lain:

- (a) Mengucap *Istighfar* saat konseli memiliki prasangka-prasangka buruk pada dirinya sendiri dan orang lain. Hal ini dilakukan untuk melatih konseli agar tetap tenang, tidak mudah tersinggung, tidak mudah sakit hati, dan selalu berpikir positif.
- (b) Mengucap *Hamdalah* saat ada orang-orang di sekitar konseli yang menegurnya atau mengingatkannya. Hal ini dilakukan untuk melatih konseli agar dapat menerima dirinya dengan baik dan tidak takut untuk mendapat kritikan-kritikan orang lain kepadanya.
- (c) Mengikuti kegiatan-kegiatan yang melibatkan banyak orang. Hal ini dilakukan untuk membiasakan diri konseli bersosialisasi dengan banyak orang. Konseli juga akan mendapatkan

banyak pengalaman ketika dirinya bertemu dengan banyak orang.

Setelah selesai menyusun tugas perubahan, konselor mengajak konseli untuk berkomitmen dalam menjalankan tugas-tugas perubahan yang telah dibuat. Konselor juga memberikan motivasi kepada konseli untuk memperkuat kepercayaan dirinya bahwa dirinya mampu untuk menjalankan tugas-tugas perubahan tersebut agar dapat menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

e) *Follow Up*

Tahap terakhir dalam proses konseling adalah *Follow Up* yang dilakukan guna mengetahui perkembangan dan perubahan konseli setelah menjalankan serangkaian proses konseling. *Follow Up* pada konseli ini dilakukan dengan menggunakan tabel evaluasi perubahan. Hal ini dilakukan agar memudahkan konselor dan konseli dalam memilih langkah-langkah selanjutnya. *Follow Up* juga dilakukan untuk mengetahui apakah gejala-gejala yang dialami oleh konseli masih dirasakan atau tidak dirasakan. Berikut merupakan tabel evaluasi perubahan konseli:

Tabel 4.1
Evaluasi Perubahan Konseli

No	Minggu Ke	Evaluasi perubahan Konseli
1.	Minggu pertama (4 November -	- Menghindari kegiatan yang melibatkan

	10 November)	<p>banyak orang</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mudah tersinggung dengan ucapan orang lain - Canggung ketika berbicara dengan orang tua - Mengaggap kritik sebagai ungkapan kemarahan - Takut memposting foto di Instagram - Tidak memperlihatkan potensi potensi yang dimilikinya - Merasa rendah diri
2.	Minggu kedua (11 November - 17 November)	<ul style="list-style-type: none"> - Menghindari kegiatan yang melibatkan banyak orang - Mudah tersinggung dengan ucapan orang lain - Canggung ketika berbicara dengan orang tua - Mengaggap kritik sebagai ungkapan kemarahan - Takut memposting foto di Instagra - Tidak memperlihatkan potensi potensi yang

		dimilikinya
3.	Minggu ketiga (18 November - 24 November)	<ul style="list-style-type: none"> - Menghindari kegiatan yang melibatkan banyak orang - Mudah tersinggung dengan ucapan orang lain - Canggung ketika berbicara dengan orang tua - Mengaggap kritik sebagai ungkapan kemarahan - <u>Mulai berani memposting foto diri sendiri, foto berama temannya, foto kegiatannya di Instagram (Instastory)</u> - Tidak memperlihatkan potensi potensi yang dimilikinya
4.	Minggu keempat	<ul style="list-style-type: none"> - Menghindari kegiatan yang melibatkan

	(25 November - 1 Desember)	<p>banyak orang</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mudah tersinggung dengan ucapan orang lain - <u>Sudah mau berbagi cerita dengan ibunya, seperti mengenai teman-temannya di surabaya, bercerita cita-citanya, hingga bercerita tentang keinginannya.</u> - Mengaggap kritik sebagai ungkapan kemarahan - <u>Mulai berani memposting foto diri sendiri, foto berama temannya, foto kegiatannya di Instagram (Instastory)</u> - Tidak memperlihatkan potensi potensi yang dimilikinya
5.	Minggu kelima (2 Desember - 8 Desember)	<ul style="list-style-type: none"> - Menghindari kegiatan yang melibatkan banyak orang - Mudah tersinggung dengan ucapan orang lain - <u>Sudah mau berbagi cerita dengan ibunya, seperti mengenai</u>

		<p><u>teman-temannya di surabaya, bercerita cita-citanya, hingga bercerita tentang keinginannya.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengaggap kritik sebagai ungkapan kemarahan - <u>Mulai berani memposting foto diri sendiri, foto berama temannya, foto kegiatannya di Instagram (Instastory)</u> - Tidak memperlihatkan potensi potensi yang dimilikinya
6.	Minggu keenam (9 Desember - 15 Desember)	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Mengikuti kegiatan <i>family gathering</i>, ziarah ke Sunan Ampel bersama teman-teman yang tidak dekat dengannya, mencoba naik Bus Surabaya bersama teman-teman yang tidak dekat dengannya</u> - Mudah tersinggung dengan ucapan orang lain - <u>Sudah mau berbagi cerita dengan ibunya,</u>

		<p><u>seperti mengenai teman-temannya di surabaya, bercerita cita-citanya, hingga bercerita tentang keinginannya.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengaggap kritik sebagai ungkapan kemarahan - <u>Mulai berani memposting foto diri sendiri, foto berama temannya, foto kegiatannya di Instagram (Instastory)</u> - Tidak memperlihatkan potensi potensi yang dimilikinya
7.	Minggu ketujuh (16 Desember - 22 Desember)	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Mengikuti kegiatan <i>family gathering</i>, ziarah ke Sunan Ampel bersama teman-teman yang tidak dekat dengannya, mencoba naik Bus Surabaya bersama teman-teman yang tidak dekat dengannya</u> - Mudah tersinggung dengan ucapan orang lain - <u>Sudah mau berbagi</u>

		<p><u>cerita dengan ibunya, seperti mengenai teman-temannya di surabaya, bercerita cita-citanya, hingga bercerita tentang keinginannya.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Mulai bisa menerima kritik sebagai bentuk evaluasi terhadap dirinya</u> - <u>Mulai berani memposting foto diri sendiri, foto berama temannya, foto kegiatannya di Instagram (Instastory)</u> - <u>Mengajari adiknya menggambar, mengajari teman-temannya cara mengedit gambar agar terlihat <i>aesthetic</i>, mencoba resep baru dan menawarkan kepada teman-temannya</u>
8.	Minggu kedelapan (23 Desember - 29 Desember)	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Mengikuti kegiatan <i>family gathering</i>, ziarah ke Sunan Ampel bersama teman-teman yang tidak dekat dengannya, mencoba</u>

		<p><u>naik Bus Surabaya bersama teman-teman yang tidak dekat dengannya</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Perasaan mudah tersinggung sudah mulai berkurang, namun terkading masih dirasakan oleh konseli - <u>Sudah mau berbagi cerita dengan ibunya, seperti mengenai teman-temannya di surabaya, bercerita cita-citanya, hingga bercerita tentang keinginannya.</u> - <u>Mulai bisa menerima kritik sebagai bentuk evaluasi terhadap dirinya</u> - <u>Mulai berani memposting foto diri sendiri, foto berama temannya, foto kegiatannya di Instagram (Instastory)</u> - <u>Mengajari adiknya menggambar, mengajari teman-temannya cara mengedit gambar agar terlihat <i>aesthetic</i>,</u>
--	--	---

		<u>mencoba resep baru dan menawarkan kepada teman-temannya</u>
--	--	--

2. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif untuk Menangani Gangguan Sikap *Avoidant* pada Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Setelah menjalankan tahap demi tahap proses konseling dengan terapi rasional emotif terhadap konseli yang mengalami gangguan sikap *avoidant*, mulai tampak beberapa hal yang terlihat dari perubahan konseli. Perubahan yang terjadi pada diri konseli masih belum menyeluruh. Tugas perubahan yang telah dilakukan oleh konseli adalah membaca *istighfar* ketika berprasangka buruk kepada orang dan diri sendiri, menurut konseli hal ini dapat membuat dirinya sibuk mencari hal-hal positif untuk mengubah prasangka buruknya, ucapan-ucapan yang seringkali membuat dirinya sakit hati akan membaik ketika ia sudah membaca *istighfar* sehingga konseli merasa lebih tenang.

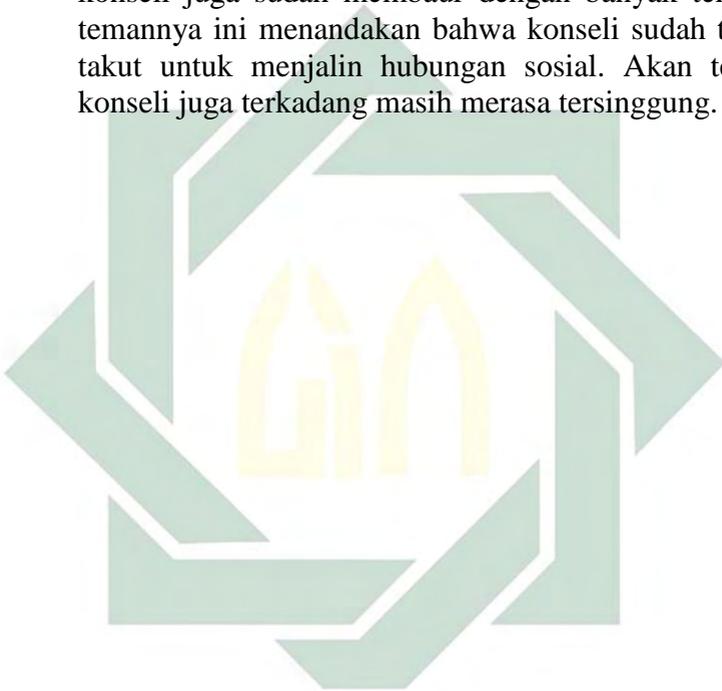
Selain itu, konseli juga membaca *hamdalah* ketika ada orang lain yang menegur dan mengingatkannya, menurut konseli hal ini telah membuat dirinya mampu menerima dirinya dan kritikan dari orang lain karena awalnya teguran menurut konseli adalah bentuk dari rasa marah namun sekarang konseli berpikir teguran dapat membuat dirinya lebih baik. Akan tetapi pikiran-pikiran negatif dan rasa sakit hati kadang-kadang masih dirasakan oleh konseli.

Konseli juga sudah mengikuti kegiatan yang melibatkan banyak orang, seperti mengikuti *family gathering* yang diadakan oleh teman-teman seangkatannya, selain itu konseli juga tampak lebih sering menyapa teman-teman selain orang yang ia percayai, dan beberapa kali konseli pergi ziarah ke makam Sunan Ampel dan ke *Royal Plaza* bersama teman selain orang yang ia percayai juga mencoba naik Bus Surabaya bersama mereka. Saat ini konseli juga sudah mau untuk membagikan postingannya di media sosial, seperti berbagi foto bersama temna-teman seangkatannya, foto kegiatannya hingga fotonya sendiri di *Instagram*. Selain berani berbagai di media sosial, konseli juga sudah membagikan cerita kepada orang tuanya, saat ini konseli sering meminta pendapat kepada orang tuanya. Konseli juga mulai memperlihatkan potensinya melalui mengajari adiknya menggambar, mengajari teman-temannya cara mengedit gambar agar terlihat *aesthetic* dan mencoba resep baru kemudian menawarkan pada teman-temannya.

Walau begitu konseli terkadang masih tidak berani untuk mengklarifikasi hal-hal yang salah atau mneyampaikan pendapatnya. Saat ini konseli sudah berpikir bahwasannya kritik dapat menjadi evaluasi perubahan bagi dirinya, namun terkadang ia juga masih merasa tersinggung dengan beberapa kritik orang terhadapnya.

Untuk mengetahui tugas-tugas perubahan yang telah dilakukan atau pun yang belum dilakukan oleh konseli, maka konselor tidak hanya melihat dari hasil wawancara dengan konseli. Konselor turut melibatkan orang tua dan teman-teman konseli untuk mengetahui hasil perubahan konseli. Selain dari hasil wawancara, konselor juga melakukan observasi terhadap konseli

mengenai pola pikir, perasaan dan perilaku konseli. Hasil observasi tersebut diantaranya adalah, konseli sudah lebih tenang apabila ada orang yang memberikan teguran dan kritikan, prasangka negatif konseli terhadap orang lain sudah mulai berkurang, konseli juga sudah membaaur dengan banyak teman-temannya ini menandakan bahwa konseli sudah tidak takut untuk menjalin hubungan sosial. Akan tetapi konseli juga terkadang masih merasa tersinggung.



Tabel 4.2
Hasil Perubahan Gejala *Avoidant* Konseli

No.	Rencana Perubahan	A	B	C
1.	Mengikuti kegiatan yang melibatkan banyak orang	√		
2.	Mengikuti organisasi			√
3.	membangun komunikasi yang baik dengan orang tua	√		
4.	Mau menerima saran dan kritik dari orang lain	√		
5.	Tidak mudah tersinggung dengan ucapan orang lain		√	
6.	Mengurangi prasangka buruk	√		
7.	Menjadikan kritik sebagai motivasi perubahan		√	
8.	Berani mengklarifikasi hal-hal yang menurutnya menyimpang		√	
9.	Membagikan hasil karya gambarnya		√	
10.	Membagikan pengalaman memasak dan merias	√		
11.	Berani membuat postingan di sosial media	√		

Keterangan:

A : Telah direalisasikan

B : Sedang direalisasikan

C : Belum direalisasikan

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teori

a) Analisis Proses Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif untuk Menangani Gangguan Sikap *Avoidant* pada Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Berdasarkan penyajian data yang telah menguraikan proses Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif untuk Menangani Gangguan Sikap *Avoidant* pada Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya, proses konseling yang dilakukan melalui tahapan-tahapan konseling yakni identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan *follow up*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis deskriptif komparatif, dimana peneliti akan membandingkan konsep proses konseling secara teori dengan proses konseling yang dilaksanakan di lapangan. Berikut merupakan bentuk dari analisis:

Tabel 4.3
Perbandingan proses konseling berdasarkan teori dengan data di lapangan

No.	Data Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi Masalah, merupakan langkah yang digunakan untuk mendapatkan data dari berbagai sumber mengenai konseli, latar belakang, hingga masalah yang	Identifikasi Masalah, konselor melakukan penggalan data dengan menggunakan teknik wawancara dan observasi kepada konseli, orang tua konseli

	<p>dialami oleh konseli, sehingga konselor dapat mengetahui dan memahami masalah yang dialami oleh konseli.</p>	<p>dan teman konseli. Dari hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan konselor, diketahui bahwasannya konseli mengalami gangguan sikap <i>avoidant</i> yang tampak dari sikap konseli, seperti hipersensitif dengan ucapan dan tindakan orang lain, merasa rendah diri, takut menjalin hubungan sosial dengan orang lain karena takut di kritik dan enggan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak orang, namun di sisi lain dirinya ingin memiliki banyak teman.</p>
2.	<p>Diagnosis, merupakan penetapan masalah konseli yang diikuti dengan latar belakang</p>	<p>Diagnosis, dilihat dari hasil identifikasi masalah konselor menyatakan bahwasannya</p>

	masalahnya.	masalah yang dialami konseli adalah pola pikir dan keyakinan yang irrasional pada diri konseli, sehingga menyebabkan perilaku yang irrasional juga seperti menghindari kegiatan yang melibatkan banyak orang karena takut mendapatkan kritik tapi ingin memiliki banyak teman, memiliki perasaan yang hipersensitif dan mudah tersinggung serta merasa dirinya tidak mampu atau rendah diri.
3.	Prognosis, menentukan terapi untuk membantu permasalahan konseli, langkah prognosis ini ditetapkan berdasarkan dari hasil identifikasi	Prognosis, berdasarkan hasil diagnosis maka konselor menetapkan pemberian bantuan melalui terapi rasional emotif. Terapi ini

	<p>masalah dan diagnosis</p>	<p>digunakan karena melihat keyakinan-keyakinan irrasional yang ada pada diri konseli. Pada terapi ini konselor menggunakan teknik <i>dispute cognitive</i> dimana konselor menyadarkan cara berpikir konseli dan mengajak konseli untuk melai pola pikirnya, teknik selanjutnya adalah <i>home work assignmnet</i> dimana konselor mengajak konseli untuk memmbaca <i>istigfar</i> ketika memiliki prasangka buruk, membaca <i>hamdalah</i> ketika ada yang menegurnya dan mengingatkannya, serta menjalin hubungan dengan orang lain selain orang-orang yang</p>
--	------------------------------	--

		ia percayai.
4.	<p><i>Treatmnet</i>, langkah ini merupakan langkah dimana konseli mempraktikkan teknik-teknik yang telah ditetapkan pada tahap prognosis. Adapun teknik yang digunakan konselor dalam erapi rasional emotif ini adalah <i>dispute cognitive</i> dan <i>home work assignment</i>. Berikut langkah-langkah yang digunakan</p>	
	<p>a. <i>Dispute Cognitif</i>, teknik ini digunakan untuk mengajak konseli berdiskusi mengenai masalah yang sedang dihadapinya. Dalam teknik ini konselor berperan sebagai fasilitator</p>	<p><i>Dispute Cognitive</i> a) Konselor berperan sebagai fasilitator yang mendengarkan argumen konseli dan mengklarifikasi pola pikir konseli yang irrasional dengan memberikan beberapa</p>

	<p>dimana konselor mendengarkan argumen konseli, kemudian konselor mendebat dan memberikan pertanyaan kepada konseli agar dapat menilai pola pikirnya yang irrasional tersebut, kemudian konselor membimbing konseli untuk memperbaiki pola pikirnya tersebut.</p>	<p>pertanyaan agar konseli dapat menilai pola pikirnya.</p> <p>b) Konselor meminta konseli untuk mengungkapkan bagaimana perasaannya ketika berada di lingkungan sosialnya dan hal baik dan buruk apa saja yang di dapatkan konseli ketika ia menampakkan perilaku tersebut.</p> <p>c) Memotivasi konseli untuk berubah menjadi lebih baik lagi, agar tidak mudah tersinggung, takut menghadapi hubungan sosial, rendah diri, yang</p>
--	--	--

		membuat konseli dibayang-bayangi perasaan cemas.
	<p>b. <i>Home Work Assignmnet</i>, teknik ini digunakan untuk memberikan tugas kepada konseli yang akan di praktikan konseli dalam kehidupan sehari-harinya dengan tujuan melatih dan membiasakan konseli untuk berpikir logi</p>	<p><i>Home Work Assignment</i></p> <p>a) Konselor mengajak konseli untuk bersama-sama membuat tugas perubahan yang mana tugas perubahan tersebut dirasa mampu untuk membantu konseli untuk memperbaiki pola pikir irrasionalnya.</p> <p>b) Setelah menyusun tugas perubahan, konselor membimbing konseli untuk berkomitmen dalam menjalankan tugas perubahan yang telah disepakati.</p>

5.	<i>Follow up, tahap yang dilakukan guna mengetahui perkembangan dan perubahan konseli setelah mnejalankan serangkaian proses konseling</i>	<i>Follow Up, pada tahap ini dilakukan dengan menggunakan tabel check list yang berisi rencana perubahan. Hal ini dilakukan agar mudah konselor dan konseli dalam memilih langkah-langkah selanjutnya.</i>

Berdasarkan perbandingan di atas antara konsep teori tahapan proses konseling dengan tahapan proses konseling di lapangan, secara keseluruhan sama, namun proses konseling di lapangan dapat tampak lebih jelas karean disertai dengan masalah-masalah di lapangan.

b) Analisis Hasil Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif untuk Men angani Gangguan Sikap *Avoidant* pada Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Peneliti akan menganalisis perubahan perilaku yang dialami oleh konseli dengan membandingkan perilaku konseli seblum dan sesudah melalui proses konseling dengan terapi rasional emotif. Berikut merupakan data perbandingan perubahan perilaku konseli sebelum dan sesudah melalui proses konseling dengan pendektan terapi rasional emotif:

Tabel 4.4
Perbandingan perilaku konseli sebelum dan
sesudah dilakukan konseling dengan terapi
rasional emotif

No	Sebelum dilakukan konseling	Sesudah dilakukan konseling
1.	Takut mengikuti kegiatan yang melibatkan banyak orang	Konseli merasa lebih tenang ketika sedang bersama banyak orang, dan saat ini konseli sudah turut mengikuti kegiatan yang melibatkan banyak orang seperti <i>family gathering</i> , ziarah bersama teman-teman yang berbeda, memberikan hadiah wisuda kepada teman-teman selain teman yang biasa bersama dengannya juga.
2.	Mudah tersinggung dengan ucapan orang lain	Konseli mampu mengontrol perasaannya dan berusaha mencari sisi positif dari ucapan seseorang, namun terkadang perasaan tersinggung masih pernah dirasakan oleh konseli

3.	Tidak berani memposting sesuatu di sosial media	Konseli mulai membagikan kemampuan memasaknya di sosial medianya dengan memposting video memasak dan memberikan resepnya. Konseli juga berani untuk mengupload fotonya di sosial media.
4.	Jarang berkomunikasi dengan orang tuanya dan merasa canggung	Konseli sudah mulai meminta pendapat orang tua dan berbagi ceritanya
5.	Tidak berani menyampaikan pendapat atau mengklarifikasi sesuatu	Konseli berusaha untuk tidak menghindari pertanyaan-pertanyaan atau ucapan tetangga dan teman-temannya.

Berdasarkan analisis hasil konseling yang telah dipraktikkan di lapangan, Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif mampu memperbaiki gangguan sikap *avoidant* yang awalnya memiliki pola pikir irrasional sehingga dapat menjadi rasional. Sehingga dengan ini, konseli dapat lebih tenang dalam menyikapi sesuatu dan mencari sisi positif dari setiap hal yang dia lalui.

2. Perspektif Islam

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan terapi rasional emotif yang didalamnya menggunakan konseling Islam yang dapat dilihat pada teknik *home work assignment*, dimana peneliti menggunakan bacaan *istighfar* dan *hamdalah* untuk proses penyembuhan konseli. Hasil dari pendekatan tersebut dapat dirasakan oleh konseli, yang awalnya merasa takut dan selalu menghindar, saat ini konseli sudah mampu untuk menghadapi sesuatu dengan tenang.

Istighfar merupakan suatu bentuk permohonan ampun kepada Allah atas segala perbuatan yang menyimpang dari perintah-Nya. Bacaan *istighfar* ini tidak hanya diucapkan ketika berdoa saja, namun juga diucapkan ketika hendak mencegah dari melakukan perbuatan yang salah atau saat ia mau membuktikan bahwa tidak bersalah pada suatu kondisi tertentu. Dalam penelitian ini, konseli dianjurkan untuk membaca *istighfar* ketika ia mulai memiliki prasangka buruk terhadap orang lain. Seperti halnya pada firman Allah dalam QS. Ali-Imran [3]: 147

وَمَا كَانَ قَوْلُهُمْ إِلَّا أَنْ قَالُوا رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا
فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (147)

“Dan tidak lain ucapan mereka hanyalah doa, Ya Tuhan kami ampunilah dosa-dosa kami dan tindakan-tindakan kami yang berlebihan (dalam) urusan kami dan tetapkanlah pendirian kami, dan tolonglah kami terhadap orang-orang kafir” (QS. Ali-Imran [3]: 147)⁹¹

⁹¹ Ali-Imran: 147

Tugas perubahan yang mengajak konseli untuk membaca *hamdalah* merupakan suatu bentuk terapi untuk membiasakan konseli bersyukur atas nikmat-nikmat yang telah Allah berikan selama ini pada dirinya. Ketika bersyukur, konseli akan melatih kebiasaannya untuk berperilaku positif dalam memanfaatkan segala pemberian Allah SWT. Sikap bersyukur akan mendorong terjalannya persahabatan antar manusia dan memicu ketenangan jiwanya. Sebagaimana pada firman Allah dalam QS. An-Naml [27]: 93

وَقُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ سِيرَتُكُمْ أَيَّتِهِ فَتَعْرِفُوا نَهَا ۖ وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ
عَمَّا تَعْمَلُونَ ﴿٩٣﴾

“Dan katakanlah (Muhammad), Segala puji bagi Allah, Dia akan memperlihatkan kepadamu tanda-tanda (kebesaran)-Nya, maka kamu akan mengetahuinya. Dan Tuhanmu tidak lengah terhadap apa yang kamu kerjakan” (QS. An-Naml [27]: 93)⁹²

⁹² Al-Qur'an: An-Naml: 93

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif untuk Menangani Gangguan Sikap *Avoidant* yang telah dilakukan, maka peneliti dapat menyimpulkan bawasannya:

1. Proses konseling Islam yang dilakukan peneliti di lapangan dimulai dari Identifikasi masalah, Diagnosis, Prognosis, *Treatment*, dan *Follow Up*. Pada tahap identifikasi masalah, konselor mampu memahami kondisi konseli secara mendalam dengan melihat gejala-gejala yang ditampakkan oleh konseli dan berdasarkan informasi yang di dapatkan dari *significant other*. Tahap kedua adalah diagnosis, pada tahap ini konselor lebih memahami dengan jelas gejala-gejala yang dimunculkan konseli disertai dengan latar belakangnya. langkah ketiga adalah prognosis, pada langkah ini konselor menetapkan langkah atau *treatment* yang akan dilakukan oleh konseli, dimana *treatment* tersebut dirasa mampu untuk membantu penyembuhan konseli, pendekatan yang dipilih oleh konselor untuk membantu konseli adalah pendekatan terapi rasional emotif. Langkah keempat adalah *treatment*, tahap ini merupakan tahap pengaplikasian teknik yang telah direncanakan pada tahap prognosis yakni menggunakan pendekatan terapi rasional emotif dengan beberapa langkah yakni menyadarkan konseli akan pola pikirnya yang irrasional, membantu konseli untuk menilai pola pikirnya, dan membuat tugas perubahan yang terdiri dari mengucapkan *istighfar* ketika berprasangka buruk, membaca *hamdalah* ketika ada yang menegur atau yang mengingatkannya, dan mengikuti kegiatan yang

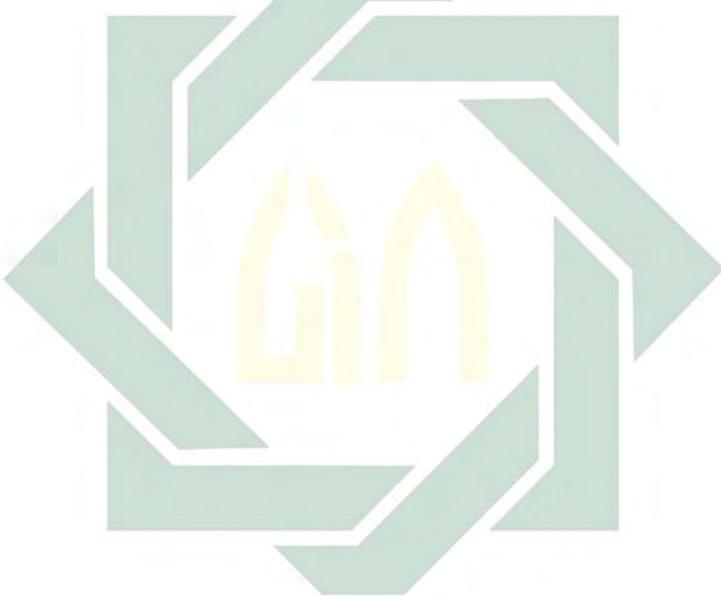
melibatkan banyak orang. Langkah yang terakhir adalah *follow up*, pada tahap ini konselor dapat mengetahui perubahan yang dialami oleh konseli setelah melakukan serangkaian proses konseling.

2. Hasil dari proses Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif dalam menangani gangguan sikap *Avoidant* pada Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya ini mampu mengubah gangguan sikap *avoidant* yang disebabkan oleh pemikiran irrasional konseli menjadi pemikiran yang rasional logis sehingga konseli dapat lebih tenang dalam menyikapi sesuatu dan mencari sisi positif dari setiap hal yang dialaminya

B. Saran

1. Bagi konselor, proses konseling tidak dapat selesai dengan melihat perubahan konseli, maka dengan ini hendaknya konselor tetap memantau perkembangan konseli dengan menjalin hubungan silaturahmi, baik melalui media maupun bertatap muka. Selain itu, konselor juga tetap harus mempelajari ilmu-ilmu bimbingan konseling secara mendalam.
2. Bagi konseli, tetap semangat dalam melaksanakan perubahan ke arah yang lebih baik lagi. Membatasi pertemanan, munculnya perasaan tersinggung dan rasa tidak percaya diri merupakan hal yang wajar yang dapat dialami oleh setiap manusia, namun juga perlu diingat bahwasannya hal tersebut juga harus dikendalikan dengan mentrol perasaan agar tidak mudah tersinggung dan menaikkan rasa percaya diri juga mengontrol pertemanan agar terhindar dari lingkaran *toxic*. Sebuah kritik bukanlah bentuk dari amarah, melainkan bentuk motivasi untuk memperbaiki diri menjadi lebih baik lagi.

3. Bagi pembaca, peneliti berharap agar penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pihak-pihak yang membutuhkan, khususnya bagi mahasiswa program studi bimbingan konseling Islam
4. Kelemahan dari penelitian ini adalah hasil penelitian yang kurang signifikan dan menyeluruh, sehingga diharapkan adanya pengembangan penelitian mengenai masalah gangguan sikap *avoidant*.



DAFTAR PUSTAKA

- Anggita, Albi dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Sukabumi: CV Jejak, 2018
- Bukhori, Baidi, “Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam”, *Jurnal Konseling Religi*, Vol. 5 No. 1, 1 Juni 2014, Semarang,
- Bungin, Burhan, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*, Surabaya: Universitas Airlangga, 2001
- Carson, Robert C., James N. Butcher, Susan Mineka dan Jill M. Hooley, *Psychology Abnormal 13th Edition*, Upper Saddle River: Pearson Education, 2007
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: PT Refika Aditama, 2005
- Dianty, Amirah, “Urgensi Teori Konseling dan Perspektifnya dalam Islam menjawab Tuntutan Konseling Religius di Masa Depan”, *Jurnal Al-Ta’lim*, 20 (1), Riau, 4 Februari 2013
- Drago A., Marogna C. & Sogaard H. J., “A Review of Characteristic and Treatments of the Avoidant Personality Disorder. Could the DBT be an Option?”, *International Journal of Psychology and Psychoanalysis*, Vol. 2 No. 1, 2016
- Faqih, Ainur Rahim, *Bimbingan Konseling dalam Islam*, Yogyakarta: UII Press, 2004
- Gunawan, Imam, *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Bumi Aksara, 2017

- Halgin, Richard P. dan Sudan Krauss Whitbournem *Psikologi Abnormal: Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis Edisi 6*, Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2011
- Hasan, Iqbal, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*, Jakarta: Media Grafika, 2004
- Hoeksema, Susan Nolen, *Abnormal Psychology Fifth Edition*, New York: The Mc Graw Hill Companies, 2011
- Katona, Cornelius, Claudia Cooper dan Mary Robertson, *Psychiatry At a Glance*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012
- Latipun, *Psikologi Konseling*(Malang: UMM Press,2005), 101
- Lesmana, Jeanette Murad, *Dasar-Dasar Konseling*, Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 2005
- Lubis, Namora Lumongga, *Memahami Dasar-Dasar konseling dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana, 2011
- Mappiare, Andi, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996
- Mashudi, Farid, *Panduan Evaluasi & Supervisi Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: DIVA Press, 2013
- Moleong, Lexy J., *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001
- Mubarok, Achmad, *Psikologi Dakwah*, Jakarta: Penerbit Pustaka Firdaus, 2002
- Munir,Samsul, *Bimbingan Dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2010), 23
- Muwakhidah, *Teori dan teknik Konseling*, Surabaya: Unipress, 2016

- Narbuko , Cholid dan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Bumi Aksara, 1997
- Nawawi, Hadari dan Mimi Martini, *Penelitian Terapan*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1996
- Nawawi, Ismail, *Metode Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009
- Nevid, Jeffery, dkk, *Psikologi Abnormal Jilid 1*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2005
- Pieter, Herri Zan, dkk, *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*, Jakarta: Kencana, 2011
- Santoso, Agus, *Konseling Spiritual*, Yogyakarta: Trussmedia Grafika, 2017
- Seligman, Linda and Lourie W. Reichenberg, *Theories of Counseling and Psychotherapy*, Upper Saddle River: Pearson Education, 2010
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Penerbit Alfabeta, 2015
- Sukardi, Dewa Ktut, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2008
- Sulistiyarini dan Mohammad Jauhar, *Dasar-Dasar Konseling*, Jakarta: Presttasi Pustakarasya, 2014
- Sutoyo, Anwar, *Konseling Islam Teori &Praktik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013

- Tajiri, Hajir, “Konseling Islam: Studi terhadap Posisi dan Peta Keilmuan”, *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, Vol. 6 No. 2, 2 Desember 2012, Bandung
- Turner, Samuel M., Deborah C. Beidel, dkk, “Psychopatology of Social Phobia and Comparison to Avoidant Personality Disorder”, *Journal of Abnorma Psychology*, Vol. 95 No. 4, 1986
- UINSA, Tentang UINSA, web, diakses pada tanggal 22 Desember 2019
- Winkel, W.S, *Bimbingan da Konselig Islam di Institusi Pendidikan*, Jakarta: Grasindo, 1991
- Wiramihardja, Sutardjo A., *Pengantar Psikologi Abnormal*, Bandung: Refika Aditama, 2005
- Yusuf, Syamsu, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011