



**Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif
Behavior Dalam Mengatasi *Stres* Seorang Pelajar
Broken Home Di Desa Babat Kabupaten
Lamongan**

Skripsi

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosfial (S. Sos)

Oleh:

Nadya Azaria
NIM. B93217098

**Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya 2021**

PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Nadya Azaria

NIM : B93217098

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul “*Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Dalam Mengatasi Stres Seorang Pelajar Broken Home Di Desa Babat Kabupaten Lamongan*” adalah benar merupakan hasil karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian 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.

Lamongan, 11 Juli 2021

Yang membuat pernyataan



Nadya Azaria

NIM. B93217098

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Nadya Azaria
NIM : B93217098
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : “Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Dalam Mengatasi Stres Seorang Pelajar Broken Home Di Desa Babat Kabupaten Lamongan”

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, Juli 2021
Menyetujui
Pembimbing,



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

*KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI RASIONAL EMOTIF BEHAVIOR
DALAM MENGATASI STRES SEORANG PELAJAR BROKEN HOME DI
DESA BABAT KABUPATEN LAMONGAN*

SKRIPSI

Disusun Oleh
Nadya Azaria
B93217098

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu Pada
tanggal 16 Juli 2021

Tim Penguji

Penguji I

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

Penguji II

Dr. Hj. Ragwan Albaadr, M.Fil.I
NIP. 196303031992032002

Penguji III

Drs. H. Abd Basvid, MM
NIP.196009011990031002

Penguji IV

Yusria Ningsih, S. Ag. M. Kes
NIP.19760518200701202

Surabaya, 16 Juli 2021
Dekan,



Dr. H. Abdul 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 : Nadya Azaria
NIM : B93217098
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : nadyaazaria249@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 Behavior Dalam Mengatasi Stres Seorang Pelajar Broken Home Di Desa Babat Kabupaten Lamongan"

berserta 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 ijin 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, 11 Juli 2021

Penulis

(Nadya Azaria)

ABSTRAK

Nadya Azaria (B93217098). *Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior* Dalam Mengatasi Stres Seorang Pelajar *Broken Home* Di Desa Babat Kabupaten Lamongan.

Fokus penelitian yang pertama adalah bagaimana proses konseling Islam dengan terapi rasional emotif behavior dalam mengatasi stres seorang remaja. Yang kedua bagaimana hasil dari konseling Islam dengan terapi rasional emotif behavior dalam mengatasi stres seorang pelajar broken home.

Dengan pendekatan ini peneliti melakukan metode kualitatif yang secara umum lebih diarahkan pada penggunaan metode studi kasus. Metode penelitian kualitatif itu sendiri merupakan penelitian tentang riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis. Dengan membandingkan konseli sebelum dan sesudah diberi terapi.

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwasannya proses pelaksanaan konseling islam dengan terapi rasional emotif behavior dalam mengatasi stres seorang pelajar. Terapi ini dilakukan untuk menghilangkan overthinking seorang remaja termasuk membenci orang tuanya yang membuat ia stres dan juga trauma berinteraksi dan bersosialisasi dengan masyarakat. Sehingga permasalahan ini membuat konseli stres. Dengan ini konselor menggunakan konseling islam dengan terapi ayat al-Quran. Juga dengan diberikan terapi rasional emotif behavior.

Hasil penerapan konseling mulai sedikit perubahan dalam dirinya, dari sebelumnya konseli sangat murung dan tidak bisa mengontrol emosi dan juga berfikiran negatif, mulai sekarang konseli berproses untuk menghilangkan perasaan-perasaan tersebut.

Kata kunci : konseling Islam, Rasional emotif behavior, Stres.

DAFTAR ISI

Persetujuan Dosen Pembimbing	ii
Pengesahan Tim Penguji	iii
<i>Motto</i> dan Persembahan	iv
Pernyataan <i>Otensitas</i> Skripsi	v
<i>Abstrak</i>	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xiii

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Konsep	7
F. Sistematika Pembahasan	10

BAB II : KAJIAN *TEORI*

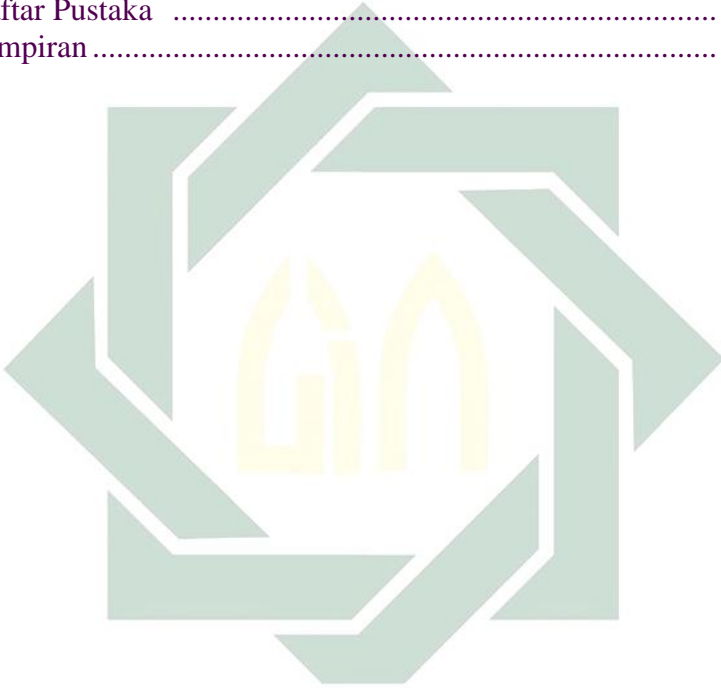
A. Kajian Teori	
1. Konseling Islam	
a. Pengertian Konseling Islam	12
b. Tujuan Konseling Islam	13
c. Fungsi Konseling Islam	14
d. Unsur-unsur Konseling Islam	15
2. <i>Stress</i>	
a. Definisi stres	17
b. Sumber Stres	18
c. Tipe kepribadian yang rentan	19

d.	Gejala Stres	20
e.	Tingkatan Stres	21
3.	Rasional emotif behavior	
a.	Pengertian	25
b.	Teori Kepribadian	26
c.	Tujuan terapi	27
d.	Peran dan Fungsi Konselor	29
e.	Teknik dan Terapi	31
f.	Proses Terapeutik	33
4.	Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif Behavior untuk mengatasi Stres Pelajar <i>Brokenhome</i>	34
B.	Penelitian Terdahulu yang Relevan	37
 BAB III : METODE PENELITIAN		
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	40
B.	Objek Penelitian	37
C.	Jenis dan Sumber Data	37
D.	Tahap-Tahap Penelitian	39
E.	Teknik Pengumpulan Data	41
F.	Teknik Validitas Data	45
G.	Teknik Analisis Data	45
 BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Gambaran Umum Subjek Penelitian	50
B.	Penyajian Data	
1.	Proses Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Dalam Mengatasi Stres seorang remaja di desa Babat	54
2.	Hasil Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Dalam Mengatasi Stres Seorang Remaja di Desa Babat	78
C.	Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	
1.	Perspektif Teori	86

2. Perspektif Islam 100

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan..... 103
B. Saran 104
C. Keterbatasan Penelitian 105
Daftar Pustaka 106
Lampiran 109



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 tabel Jenis Data, Sumber Data, TPD.....	44
Tabel 4.1 tabel Wawancara Teknik Kognitif	58
Tabel 4.2 tabel <i>Rational Emotif Behavior Dengan Teori</i>	73
Tabel 4.3 tabel Perbandingan Kondisi Sebelum Konseling.	79
Tabel 4.4 tabel Perbandingan Kondisi Setelah Konseling...	68
Tabel 4.5 tabel Perbandingan Data Teori dan Data Lapangan	86
Tabel 4.6 tabel tabel Perubahan setelah proses konseling ...	99



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usia remaja merupakan masa transisi atau guncangan jiwa. Seorang remaja akan mengalami banyak problema, yang dimana problema tersebut harus diselesaikan. Namun kemampuan berfikir remaja masih bisa dibilang belum matang sehingga kurang bisa untuk mengontrol dirinya dan mengasah kemampuan, bakat dan potensi dirinya sehingga ia akan merasa minder, cemas, gelisah maupun berbuat sesuatu tidak pada tempatnya. Ditambah lagi problema yang berhubungan dengan orangtua, problema dengan sekolah dan pelajaran maupun problema pribadi. Hal-hal seperti itulah yang nantinya berpengaruh pada kesehatan mental seorang remaja yang berpengaruh pada kehidupan sehari-hari remaja. Salah satu macam kesehatan remaja yang mempengaruhi kesehatan mental dan kehidupannya yaitu *stress*.

Permasalahan yang cukup populer melanda remaja pada tahun 2007 adalah penyakit manifestasi dari stres, diantaranya depresi, kecemasan, pola makan tidak teratur, penyalahgunaan obat, siklus tidur yang tidak teratur sampai penyakit yang berhubungan dengan fisik seperti pusing, serta ngilu panda sendi.²

Gejala yang banyak dialami oleh remaja adalah perasaan cemas, tegang, dan khawatir. Semakin banyak gejala yang dialami seperti depresi, cemas, gejala kognitif, somatik maupun penurunan energi, maka semakin tinggi tingkat kecenderungan mengalami gangguan mental emosional. Gangguan emosional merupakan suatu kondisi

² Soetjiningsih. *Tumbuh Kembang Anak Dan Remaja*. Jakarta: Sagung Seto (2010).

perubahan emosi yang dapat berkembang menjadi patologis jika terus berlanjut.³

Seorang individu yang tidak memiliki keyakinan diri untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan perubahan yang mereka alami akan rentan mengalami stres, termasuk keyakinan individu tersebut dalam masalah.

Hal tersebut seperti salah satu kasus yang ada di Desa Babat dimana terdapat masalah *stress* diakibatkan karena *brokenhome* yang dialami oleh seorang remaja umur 17 tahun. berdasarkan hasil analisis dan wawancara peneliti kepada remaja tersebut dikatakan bahwa remaja tersebut sering mengalami ketidak stabilan emosi maupun trauma yang membuat remaja tersebut mengalami salah satunya stres. Faktor utama yang menyebabkan konseli stres yaitu terjadi keretakan dalam keluarga konseli yang menjadikan konseli berstatus *brokenhome*. Kejadian awal yaitu karena orang tuanya bercerai lalu sang ibu menikah lagi tanpa sepengetahuan siapapun maupun konseli sendiri. stres yang dialami oleh konseli tersebut diakibatkan karena kaget dan terkejut dengan adanya peristiwa dari ibunya bahwa akan menikah lagi.

Keluarga adalah komunitas paling kecil dalam “satu atap” yang hidup bersama lalu menjalin interaksi antara anggotanya. Menurut KBBI keluarga adalah hubungan antar kerabat yang sangat mendasar dan terkecil dalam masyarakat.⁴ Keluarga yang harmonis dapat menciptakan suasana nyaman bagi anggotanya. Keluarga yang utuh terdiri dari ayah, ibu dan anak. Tetapi faktanya di lapangan banyak keluarga yang tidak utuh contohnya keluarga tanpa ayah dan ibu. Kehidupan berkeluarga pun tidak selalu

³ Surjaningrum, E.R. (2012). Gambaran Mental Health Literacy Kader Kesehatan. *Journal INSAN* Vol. 14 No. 03: 197-202.

⁴ KBBI Aplikasi.

berjalan mulus. Masalah demi masalah akan kerap ditemui seiring berjalannya waktu.

Masalah-masalah tersebut penyebabnya ada beberapa faktor seperti perselingkuhan, hamil di luar nikah, keinginan untuk hidup sendiri dengan cara tidak menikah, mengadopsi anak yang lahir tanpa ayah dan ibu hingga mengakibatkan perceraian antara ayah dan ibu sehingga kedua belah pihak memutuskan untuk berpisah. Keadaan atau kondisi yang demikian tersebut dapat dikatakan sebagai keluarga yang *broken home*.

Kondisi anak *broken home* yang dikarenakan perceraian orang tuanya akan menimbulkan berbagai dampak negatif pada setiap masing-masing anggota keluarga. Save M. Dagum dalam bukunya yang berjudul Psikologi Keluarga memberi pernyataan bahwa “peristiwa perceraian dalam keluarga senantiasa membawa dampak yang mendalam”.⁵ Terdapat banyak kasus yang menimbulkan stres, tekanan batin dan membuat perubahan fisik serta mental yang bisa dialami semua anggota keluarga baik ayah, ibu maupun anak. Masalah serius yang muncul oleh kondisi ini salah satunya adalah perilaku agresif yang ditunjukkan oleh anak-anak mereka.

Hal ini menunjukkan timbulnya sikap bingung pada konseli yang membuat dia merasa tidak nyaman, terus menyendiri, berdiam diri dan tidak bersosialisasi. Pemasalahan ini dialami oleh Ayu seorang pelajar yang mengalam stres, beberapa tekanan oleh pendapat masyarakat sekelilingnya, dan juga menimbulkan sikap negatif maupun irasional dan sampai menimbulkan *stress*. Ayu benar-benar menarik diri dari lingkungan. Ayu juga mengalami ketidakstabilan emosi yang dialami olehnya, akibatnya pikiran-pikiran irasional ataupun negatif yang

⁵ Save M. Dagum. 2002. *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta. Hal 113

muncul pada diri konseli seperti “aku akan bersikap kasar seperti ini agar orang tuaku dapat rujuk dan tidak menikah lagi, dengan sikapku yang seperti ini menyakiti diri sendiri maka mereka akan kasihan denganku dan mereka bisa rujuk dan kembali serumah denganku”. dengan kenyataan itulah peneliti mencoba memulihkan kondisi konseli dengan terapi rasional emotif behavior sebagai suatu upaya memulihkan dan membantu konseli untuk merubah pikiran negatif ke positif atau irasionalnya menjadi rasional. Terapi rasional emotif. Dalam perspektif Islam, perilaku agresif dapat dihubungkan yang mana sudah sangat jelas bahwa Islam melarang apapun hal yang bisa membahayakan bagi orang lain dan diri sendiri sebagaimana Firman Allah dalam Al-Qur’an surat An-Nisa ayat 111.

وَمَنْ يَكْسِبْ إِثْمًا فَإِنَّمَا يَكْسِبُهُ عَلَى نَفْسِهِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا (١١١)

Artinya : *Barangsiapa yang mengerjakan dosa, maka sesungguhnya ia mengerjakannya untuk (kemudharatan) dirinya sendiri. Dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.*⁶

Dengan begitu jelas ayat di atas menggambarkan bahwa melibatkan diri sendiri pada perilaku agresif merupakan suatu hal yang dilarang oleh agama terlebih lagi apabila dikaitkan dengan akibatnya.⁷

Konseling Islam merupakan suatu proses pemberian bantuan untuk individu atau sekelompok orang yang mengalami masalah, kesulitan, problematika hidup baik secara lahir maupun batin. Bantuan diberikan secara kontinu dan sistematis supaya individu dapat memecahkan

⁶ Referensi: <https://tafsirweb.com/3461-surat-an-nisa-ayat-333.html>

⁷ Irwanto, Zain. *Jurnal Perilaku Agresif dan Penanganannya Melalui Konseling Islami*. 3 (Juni 2017). Universitas Muslim Indonesia . hal 2

masalah kemudian dapat memahami dirinya sehingga hidupnya bisa berjalan secara harmonis sesuai dengan petunjuk dan ketentuan yang telah Allah dan Rasul-Nya gariskan demi mendapatkan kebahagiaan dunia maupun akhirat.⁸

Kondisi seperti itulah yang membuat peneliti ingin mencoba memberikan dorongan dalam proses konseling dengan layanan motivasi kepada Ayu untuk menenangkan diri dan menghilangkan rasa cemas maupun negatif yang dialaminya.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT). REBT merupakan suatu pendekatan yang menakankan keterkaitan antara perasaan, perilaku dan pemikiran yang ada pada diri seseorang. Pendekatan ini dapat diberikan untuk mengubah pola pemikiran individu yang irasional karena suatu peristiwa yang membuatnya mengalami sakit mental atau psikinya mengalami gangguan, menjadi pemikiran yang rasional. Hal tersebut dapat membantu klien dalam mengentaskan permasalahan klien yang mengalami suatu kejadian trauma.

Dengan memperhatikan pembahasan diatas, peneliti ingin mengetahui sejauh mana pengaruh *stress* yang menyebabkan trauma, dan cara menangani masalah tersebut dengan terapi rasional emotif khususnya pada remaja. Apakah seorang remaja jika menghadapi suatu permasalahan akan lari dari permasalahan tersebut, ataukah akan menghadapinya sendiri yang belum tentu mampu menyelesaikannya ataukah meminta pertolongan orang lain yang lebih berpengalaman untuk membantu menyelesaikannya atau menghadapi dengan acuh tak acuh terhadap problema yang terjadi pada dirinya. dan secara

⁸ Ahmad Mubarak. Al-Irsyad an nafsy. 2002. *Konseling Agama Teori dan Kasus*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru. Hal 4

kebetulan ada tetangga yang mengalami brokenhome dan konseling ini untuk membantu agar dapat memulihkan dan membantu konseli untuk merubah pikiran irasionalnya menjadi rasional lalu merubah sikap konseli dengan cara merubah pola berpikir dan keyakinan konseli sehingga konseli dapat meningkatkan kualitas dirinya untuk menentukan pilihan hidupnya sendiri.

Sehingga dari beberapa penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk mengangkat judul “Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Dalam Mengatasi Stres Seorang Pelajar Broken Home Di Desa Babat Kabupaten Lamongan”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pelaksanaan konseling islam dengan terapi rasional emotif behavior dalam mengatasi stres seorang pelajar broken home Di Desa Babat Kabupaten Lamongan ?
2. Bagaimana hasil pelaksanaan konseling islam dengan terapi rasional emotif behavior dalam mengatasi stres seorang pelajar broken home Di Desa Babat Kabupaten Lamongan ?

C. Tujuan penelitian

1. Menjelaskan pelaksanaan konseling islam dengan terapi rasional emotif behavior dalam mengatasi stres seorang pelajar broken home Di Desa Babat Kabupaten Lamongan.
2. Menjelaskan bagaimana hasil pelaksanaan konseling islam dengan terapi rasional emotif behavior dalam mengatasi stres seorang pelajar broken home di desa baba.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini di bagi menjadi 2, yakni:

1. Manfaat Teoritik.

Skripsi ini diharapkan dapat memperkayakan ilmu pengetahuan bagi peneliti seterusnya, khususnya

peneliti terkait dengan konseling islam dengan terapi rasional emotif behavior dalam mengatasi stres seorang pelajar *broken home* di desa Babat.

2. Secara Praktik

- a. Sebagai bahan informasi bagi para mahasiswa khususnya calon konselor dari program studi Bimbingan dan Konseling Islam dalam menangani suatu masalah dengan menggunakan terapi rasional emotif behavior.
- b. Sebagai sumber informasi dan referensi tentang bagaimana menangani permasalahan remaja dengan menggunakan terapi rasional emotif behavior.
- c. Skripsi ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan bagi konselor agar memperluas wawasan serta mempermudah proses konseling dalam memberi dorongan kepada konseli.

E. Devinisi Konsep

1. Konseling Islam

Menurut Achamad Mubarak, konseling Islam dalam sejarah dikenal dengan istilah *hisbah*, artinya menyuruh orang (konseli) untuk melakukan perbuatan yang baik yang telah diperintahkan dan meninggalkan perbuatan mungkar yang ia lakukan, serta mendamaikan konseli yang bermusuhan. Dengan demikian konseling Islam telah memiliki landasan yang kukuh untuk terus dikembangkan dan disesuaikan dengan tingkat kebutuhan manusia dalam menjalani kehidupannya. Di samping itu pembentukan keilmuan konseling Islam perlu diarahkan pada misi awal manusia yang diciptakan oleh Allah, yakni sebagai hamba Allah dan *khalifatullah* di muka bumi ini.⁹

⁹ Abdul Basyid, *Konseling Islam*, (Cimanggis: Kencana, 2017), hal. 10-11.

Konseling Islam dalam penelitian ini yang akan dilakukan oleh peneliti untuk memberikan wawasan tentang keislaman dan memberikan bantuan kepada konseli untuk membantu dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami konseli. Karena dalam konseling Islam ini konselor bisa memberikan terapi keislaman dalam menyelesaikan masalah konseli agar konseli lebih dekat kepada Allah. Bahwa sebenarnya dalam keseharian konseli sebelum mengalami permasalahan tersebut, konseli merupakan remaja yang aktif mengikuti kegiatan yang berbau keagamaan seperti diba'an, mengaji kitab, dan juga mengikuti yasinan. Tetapi mengapa konseli masih merasakan trauma dan sering stres yang dialaminya. Dengan ini peneliti ingin membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahannya.

2. Terapi Rasional Emotif Behavior

Terapi rasional emotif adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Terapi rasional emotif berasumsi bahwa keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional seseorang berhubungan secara kausal dengan gangguan emosional dan behavioralnya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang-orang itu dalam membuat perubahan-perubahan kepribaiannya adalah mengonfrontasikan mereka secara langsung dengan falsafah hidup mereka sendiri.¹⁰

Dalam pengertian terapi rasional emotif behavior tersebut, peneliti mengaplikasikan teori tersebut dalam masalah yang dialami Ayu. Ayu yang

¹⁰ Gerald Corey, *Teori dan Peraktik Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2010), hal. 244.

beranggapan dirinya membenci orang tuanya, menganggap dirinya tidak mampu menyelesaikan masalah dan merasa menjadi bahan omongan di desa, cemas takut dijauhi oleh teman-temannya. Anggapan seperti inilah yang dimaksud pola pikir irasional, bawasannya semua pikiran buruk Ayu tidak selalu benar. Dengan mengajukan pertanyaan yang mengharuskan konseli untuk berefleksi dan memberikan contoh berpikir secara rasional. Sesekali peneliti mengajak konseli untuk refreking keluar rumah dan memberikan motivasi kepada konseli bawasannya di luar rumah tidaklah menakutkan seperti yang konseli bayangkan.

3. *Stress*

Dalam ilmu biomedis stress diartikan sebagai respons organism terhadap stimulasi yang merugikan atau tidak menyenangkan. Dalam psikologi stress dipahami sebagai proses yang dialami seseorang ketika berinteraksi dengan lingkungannya.¹¹ Stress merupakan situasi yang biasa muncul dalam berbagai aspek kehidupan. Para ahli mengatakan bahwa hidup yang tanpa stress bukanlah kehidupan yang baik. Stress bermanfaat bagi perkembangan individu untuk menjadi pribadi yang matang. Saat situasi stress muncul, yang perlu dilakukan adalah menghadapi dan mengelolanya agar membuahkan hasil yang positif.

Menurut Suroto, stres dapat menimbulkan penyakit psikis dan merangsang timbulnya berbagai penyakit jasmani. Pada zaman modern seperti ini tidak mungkin seseorang tidak mengalami stres, akan semakin banyak seorang penderita stres atau penyakit

¹¹ Sri Lestari, *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik Dalam Keluarga*, (Jakarta, K E N C A N A Prenada Media Group, Cetakan 2013), Hal. 41-45

psikogenetik. Untuk itu diperlukan pemahaman, kesadaran mengenai hakikat stres dan cara menangani stres.¹²

Penyebab stress kebanyakan hampir semua manusia tidak mau menjelaskan, karena itu adalah sesuatu kelemahan kepribadian seseorang, jadi bukan karena ketidak tahuannya. Pada umumnya juga penyebab stress adalah keinginan yang tidak terpenuhi atau sesuatu keinginan khawatir apabila tidak terpenuhi.

Masalah stres yang dialami Ayu inilah yang membuat konselor berkegiatan untuk membantu dalam mengatasi masalah stres yang dialaminya. Seorang Ayu yang sangat aktif dan sekarang sudah tak lagi aktif, seorang Ayu yang dulunya ceria sekarang menjadi pendiam. Karena stres inilah yang mengubah gaya hidup seseorang, yang dikuasai oleh pikiran irasionalnya.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini terdiri dari tiga bagian yang mencakup lima bab di bagian inti, dimana pada setiap babnya atau beberapa subnya saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya.

Bagian awal berisi judul penelitian, persetujuan Dosen Pembimbing, pengesahan tim penguji, motto dan persembahan, pertanyaan otentisitas skripsi, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar grafik lainnya.

Bagian Inti pada penelitian ini terdiri dari lima bab yang setiap babnya memiliki keterikatan pada setiap subnya. Pada BAB I berisi pendahuluan yang menjelaskan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan

¹² Suroto, *Stres, Cara Mengendalikan Pengalaman Pribadi Berbagai Pasien* (Yogyakarta: Gajah Mada Press, 2001), hal. 5.

penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

BAB II Dalam bab ini membahas tentang kajian teoritik yang dijelaskan dari beberapa referensi untuk menelaah masalah yang dikaji, pada bab ini terdiri dari dua sub-bab. Sub-bab pertama yaitu pembahasan teori dan sub-bab kedua yakni hasil penelitian yang relevan

BAB III berisi Metode penelitian yang menjelaskan mengenai pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan teknik analisis data.

BAB IV berisi hasil penelitian dan pembahasannya. Dimana didalamnya menjelaskan mengenai gambaran umum subyek penelitian, penyajian data, dan pembahasan hasil penelitian atau analisis data berdasarkan perspektif teori maupun Islam.

BAB V berisi penutup yang terdiri dari kesimpulan, rekomendasi, dan keterbatasan penelitian.

Dan bagian ketiga yakni bagian akhir yang memuat daftar pustaka dan lampiran-lampiran.

BAB II KAJIAN TEORETIK

A. Kajian Teoretik

1. Konseling Islam

a. Pengertian Konseling Islam

Konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada seorang individu agar individu mampu mencapai pertumbuhan diri serta perkembangan diri kearah yang lebih optimal.¹³ Menurut Achmad Mubarak, konseling Islam dikenal dengan dengan kata *hisbah* dalam sejarah Islam yang memiliki arti memerintahkan atau menyeru manusia (klien) untuk melakukan perbuatan baik (*ma'ruf*), dan mencegah perbuatan mungkar (*nahi munkar*) serta mendamaikan klien yang bermusuhan.¹⁴ Menurut Lubis, konseling Islam merupakan suatu bentuk layanan yang memberikan pertolongan pada konseli dengan tujuan untuk membantu konseli mampu mengenal, memahami, serta mengetahui kondisi dirinya sendiri selaras dengan hakikatnya sebagai manusia, atau membantu konseli memperoleh pemahaman atas keadaan dirinya.¹⁵ Sedangkan menurut Zulkifli Akbar, konseling Islam merupakan suatu rangkaian kegiatan membantu individu yang bermasalah dalam memecahkan masalah yang dihadapi menggunakan ajaran-ajaran Islam serta pemikiran-pemikiran logis yang dikaitkan dengan

¹³ Arif Ainur Rofiq, *Teori dan Praktik Konseling*,.....hal. 1.

¹⁴ Abdul Basit, *Konseling Islam*,, hal. 10.

¹⁵ Hajir Tajiri, "Konseling Islam: Studi Terhadap Posisi dan Peta Keilmuan", *Jurnal Ilmu Dakwah* (online), jilid 6, no. 2, diakses pada November 2020 dari <https://media.neliti.com/media/publications/64106-ID-konseling-islam-studi-terhadap-posisi-da.pdf>, hal. 227.

ajaran Islam agar individu mampu memperoleh kebahagiaan dunia dan kebahagiaan akhirat.¹⁶

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, bisa ditarik sebuah kesimpulan bahwasanya konseling Islam merupakan suatu bentuk layanan yang memberikan pertolongan pada konseli agar mampu memecahkan problematika serta hambatan yang dihadapi menggunakan ajaran-ajaran Islam dan pemikiran-pemikiran logis yang dikaitkan dengan ajaran Islam agar individu mampu mengenal dan memahami dirinya sendiri serta mampu memperoleh pemecahan dari problematika yang dihadapi, sehingga pada akhirnya konseli dapat memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat.

b. Tujuan Konseling Islam

Tujuan konseling secara umum adalah untuk menciptakan kondisi agar klien dapat secara bebas melakukan ekspresi diri yang bermakna serta mampu mengarahkan klien kearah perkembangan yang positif.¹⁷ Sedangkan tujuan dari konseling Islam dalam jurnal karya Abdurrahman yang berjudul “*Fungsi dan Peran Konseling Islam Dalam Pendidikan*” dikatakan bahwa tujuan dari konseling Islam sejalan dengan tujuan pendidikan Islam yaitu di antaranya:

- 1) Menyadarkan manusia tentang keberadaannya sebagai makhluk Allah dan membantunya untuk menyelesaikan masalah kehidupan yang dihadapinya,
- 2) Membantu individu untuk dapat mengambil keputusan

¹⁶Abdurrahman, “Fungsi dan Peran Konseling Islam Dalam Pendidikan”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 3, no. 1, (2019), hal. 35.

¹⁷ Arif Ainur Rofiq, *Teori dan Praktik Konseling*,.....hal. 4.

- 3) Membantu individu untuk bertindak sesuai dengan ajaran Islam atau membantu individu untuk selalu berpedoman pada ajaran islam dalam segala tindakannya
- 4) Membantu individu dalam membina mental yang sehat
- 5) Membantu individu kearah kehidupan yang sakinah dengan keadaan hati serta perasaan yang tenang dan tentram (*qablum salim dan nafs mutmainnah*) sehingga individu mampu memperoleh kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.¹⁸

c. Fungsi Konseling Islam

Dalam usaha pemberian bantuan bimbingan dan konseling islam, ia juga memiliki beberapa fungsi yang nantinya dapat membantu tercapainya tujuan bimbingan dan konseling islam adalah ;

1. *Fungsi preventif* (pencegahan)

Yaitu membantu individu agar dapat berupaya aktif untuk melakukan pencegahan sebelum mengalami masalah kejiwaan, upaya ini meliputi pengembangan strategi dan program yang dapat digunakan mengantisipasi resiko hidup yang tidak perlu terjadi. Maksud dengan pencegahan diatas adalah menghindari perbuatan yang tidak baik atau menjauhkan diri dari larangan Allah SWT.

2. *Fungsi rehabilitatif*

Secara historis konseling lebih banyak memberikan penekanan pada fungsi remedial karena sangat dipengaruhi oleh psikologi klinik dan psikiatri. Peranan remedial berfokus pada

¹⁸Abdurrahman, "Fungsi dan Peran Konseling Islam Dalam Pendidikan", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*,hal. 37.

masalah penyesuaian diri, menyembuhkan masalah psikologis yang dihadapi, mengembalikan kesehatan mental dan mengatasi gangguan emosional.

3. *Fungsi educative*

Fungsi edukasi atau pengembangan merupakan suatu fungsi dalam konseling untuk membantu individu dalam meningkatkan keterampilan-keterampilan dalam hidup serta membantu individu dalam meningkatkan kemampuan dalam menghadapi transisi kehidupan.¹⁹

Fungsi ini berfokus kepada masalah: membantu meningkatkan keterampilan dalam kehidupan, mengidentifikasi dan memecahkan masalah-masalah hidup, membantu meningkatkan kemampuan menghadapi transisi dalam kehidupan, untuk keperluan jangka pendek, konseling membantu individu menjelaskan nilai-nilai, menjadi lebih tegas, mengendalikan antar pribadi, memutuskan arah hidup, menghadapi kesepian dan sebagainya.²⁰

d. Unsur-Unsur Konseling Islam

Dalam pelaksanaan konseling Islam, perlu tiga unsur yang memenuhinya, yaitu:

1) Konselor

Konselor adalah pendidik yang bertugas mendewasakan manusia agar selalu bertanggungjawab atas segala tindakan yang dilakukan, sedangkan konselor lebih menitik

¹⁹ Arif Ainur Rofiq, *Teori dan Praktik Konseling*,.....hal. 8-9.

beratkan bantuan yang diberikan pada konseli dalam mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya untuk dapat memecahkan masalah sendiri secara inisiatifnya. Dalam melaksanakan hal tersebut, seorang konselor harus memiliki kemampuan khusus (keahlian tertentu) dan persyaratan-persyarat tertentu agar dapat mengantarkan konseli kearah kesejahteraan hidup lahir dan batin.

2) Konseli

Konseli dalam bahasa inggris adalah *client* yakni individu yang memperoleh pelayanan konseling. Konseli adalah seseorang yang dibantu menyelesaikan masalah oleh konselor atas permintaannya sendiri maupun rekomendasi dari orang lain.²¹

3) Masalah

Masalah menurut konseling merupakan keadaan seseorang yang rugi atau sakt dalam melakukan sesuatu. Sedangkan, Menurut W.S Winkell masalah merupakan sesuatu yang dapat menghambat, mempersulit, merintangangi seseorang dalam mencapai tujuan hidup.²²

2. Stres

a. Definisi stres

Kata “stres” bisa diartikan berbeda bagi tiap-tiap individu. Sebagian individu mendefinisikan stres sebagai tekanan, desakan atau respon emosional. Para psikolog juga mendefinisikan stress dalam berbagai bentuk. Stres bisa mengagumkan, tetapi

²¹ Sofyan S. Willis. 2010. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta. Hal 111

²² WS. Winkel. 1987. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*. Bandung: Pionir Jaya. Hal 12

bisa juga fatal. Semuanya tergantung kepada para penderita.

Lazarus dan Folkman, 1984 menyatakan, stres psikologis adalah sebuah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahteraannya.²³

Stres adalah stimulus atau situasi yang menimbulkan distres dan menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada seseorang. Stres membutuhkan coping dan adaptasi. Sindrom adaptasi umum atau Teori Selye, menggambarkan stres sebagai kerusakan yang terjadi pada tubuh tanpa mempedulikan apakah penyebab stres tersebut positif atau negatif. Respons tubuh dapat diprediksi tanpa memerhatikan stresor atau penyebab tertentu.

Menurut Hans Selye dalam bukunya *Hawari stress* adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Bila seseorang telah mengalami stres mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehinggalah bersangkutan tidak lagi dapat menjelaskan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut distres.²⁴ Stress adalah suatu tuntutan yang mendorong organisme untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri. Sedangkan stressor adalah suatu sumber stres.²⁵

²³ Arilia Rahma, Coping Stres pad, *Wanita Hamil Resiko Tinggi Grnde Multi*, (Skripsi.: Fakultas Psikologi UNAIR Surabaya, 2007) hal: 11

²⁴ Aat Sriati. *"Tinjauan Tentang Stres"* (Jatinagor: Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran.2008). hal: 27-28

²⁵ Jeffrey S. Nevid. Spencer A. Rathus. Beverly Greene. *"Psikologi Abnorma"*l. (Jakarta: Erlangga. 2002) Hal: 135

Setelah melihat dari pembahasan di atas, peneliti dapat menyimpulkan tentang definisi stress adalah sesuatu keadaan yang mendatangkan membebankan atau membahayakan kesejahteraan konseli, yang dapat meliputi fisik, psikologis, sosial atau kombinasinya.

b. Sumber *stress*

Stresor adalah semua kondisi stimulasi yang berbahaya dan menghasilkan reaksi stres, misalnya jumlah semua respons fisiologik nonspesifik yang menyebabkan kerusakan dalam sistem biologis. *Stres reaction acute* (reaksi stres akut) adalah gangguan sementara yang muncul pada seorang individu tanpa adanya gangguan mental lain yang jelas, terjadi akibat stres fisik dan atau mental yang sangat berat, biasanya mereda dalam beberapa jam atau hari. Kerentanan dan kemampuan koping (*coping capacity*) seseorang memainkan peranan dalam terjadinya reaksi stres akut dan keparahannya.

Sumber *stress* yang dapat menjadi pemicu munculnya stress pada individu yaitu :

a) Stressor atau frustrasi eksternal (frustrasi kekecewaan yang mendalam).

Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang, misalnya perubahan bermakna dalam suhu lingkungan, perubahan dalam peran keluarga atau sosial, tekanan dari pasangan.

b) Stressor atau frustasi internal

Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang, misalnya demam, kondisi seperti

kehamilan atau menopause, atau suatu keadaan emosi seperti rasa bersalah).²⁶

Setelah melihat pembahasan diatas, sumber stress ini mengatakan reaksi stres akut adalah gangguan sementara yang muncul pada seorang individu tanpa adanya gangguan mental lain yang jelas, ini terjadi akibat stres fisik dan atau mental yang sangat berat, biasanya mereda dalam beberapa jam atau hari.

c. Tipe kepribadian yang rentan terkena stress

Berdasarkan tipe kepribadian yang rentan menderita gangguan stress adalah:

- 1) Ambisius dan agresif
- 2) Kurang sabar, mudah tegang, mudah tersinggung dan marah (emosional)
- 3) Kewaspadaan berlebihan, kontrol diri kuat, percaya diri berlebihan (overconvidence)
- 4) Cara bicara cepat, bertindak serba cepat, hiperaktif, tidak dapat diam
- 5) Bekerja tidak mengenal waktu (workholic)
- 6) memimpin dan memerintah (otoriter)
- 7) Lebih suka bekerja sendirian bila ada tantangan.
- 8) Kaku terhadap waktu, tidak dapat tenang (tidak rileks) dan serba tergesagesa.
- 9) Tidak mudah dipengaruhi, kaku (tidak fleksibel)
- 10) Bila berlibur pikirannya ke pekerjaannya, tidak dapat santai.
- 11) Berusaha keras untuk dapat segala sesuatunya terkendali.²⁷

²⁶ Hartono & Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012), hal.86.

²⁷ Kusumanto Setyanegoro, “Kesehatan Jiwa (Mental Heealth) dalam KehidupanModern”, *Jurnal Cermin Dunia Kedokteran*, http://www.kalbe.co.id/files/cdk/files/05_149_KesehatanJiwadalamkehidupanmodern.pdf/05_149, Diakses tanggal 27 november 2018)

d. Gejala stress

Taylor menyatakan, stress dapat menghasilkan berbagai respon. Berbagai peneliti telah membuktikan bahwa respon-respon tersebut dapat berguna sebagai indikator terjadinya stres pada individu, dan mengukur tingkat stres yang dialami individu. Respon stres dapat terlihat dalam berbagai aspek, yaitu:

- 1) Respon fisiologis, dapat ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernapasan.
- 2) Respon kognitif, dapat terlihat lewat terganggunya proses kognitif individu, seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar.
- 3) Respon emosi, dapat muncul sangat luas, menyangkut emosi yang mungkin dialami individu, seperti takut, cemas, malu, marah, dan sebagainya.
- 4) Respon tingkah laku, dapat dibedakan menjadi fight, yaitu melawan situasi yang menekan, dan flight, yaitu menghindari situasi yang menekan.

Gejala-gejala lain yang dapat dilihat dari orang yang sedang mengalami stress antara lain:

- a) Cemas
- b) Bertindak secara agresif
- c) Mudah tersinggung
- d) Mudah marah
- e) Depresi
- f) Berpikiran Negatif
- g) Diare
- h) Konstipasi atau sembelit
- i) Sering merasa lelah
- j) Sulit konsentrasi atau pelupa

- k) Sakit kepala
- l) Kehilangan Nafsu Makan
- m) Makan porsi berlebihan
- n) Tegang
- o) Gatal-gatal
- p) Alergi
- q) Nyeri persendian
- r) Berdebar-debar
- s) Sesak napas
- t) Menarik diri dari lingkungan,²⁸

Gejala lain yang terjadi saat individu mengalami stres adalah kecemasan, melakukan hal yang tidak biasanya dilakukan, bersifat apatis (masa bodoh), bersifat pesimis, menilai dirinya yang paling jelek, hilangnya rasa humor, malas melakukan hal yang baik seperti belajar, bekerja, menjadi pendiam, sering malamun, sensitif dengan perkataan orang tentang dirinya.²⁹

Kasus ini sama persis dengan gejala stres yang dialami konseli, yang dulunya seorang yang ceria, sekarang menjadi pendiam, menarik diri dari lingkungan, berpikiran negatif, selalu pesimis terhadap diri sendiri maupun orang lain, berat badan menurun karena berkurangnya nafsu makan, senang menyendiri dibandingkan harus bersosialisasi dengan masyarakat.

e. Tingkatan Stres

Stres yang menimpa seseorang tidak sama antara satu orang dengan yang lainnya, walaupun faktor penyebabnya boleh jadi sama. Seseorang bisa mengalami stres ringan, sedang, atau stres yang

²⁸Anjali Arora, "5 langkah Mencegah dan Mengatasi Stres" (Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2008) h: 9

²⁹ Farid Mushudi, *Psikologi Konseling*, (Jogjakarta: Ircisod, 2012), hal.192.

berat (stres kronis). Hal demikian sangat dipengaruhi oleh tingkat kedewasaan, kematangan emosional, kematangan spiritual, dan kemampuan seseorang untuk menangani dan merespon stresor.

Stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan dan dihadapi oleh setiap orang secara teratur seperti lupa, kebanyakan tidur, kemacetan, dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus. Stres dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan yaitu :

a. Stres ringan

Stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan dan dihadapi oleh setiap orang secara teratur seperti lupa, kebanyakan tidur, kemacetan, dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

b. Stres sedang

Stres sedang adalah stres yang terjadi lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari seperti pada waktu perselisihan, kesepakatan yang belum selesai, sebab kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru, permasalahan keluarga. Situasi seperti ini dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang.

c. Stres berat

Stres berat merupakan stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama.³⁰

Menurut Amberg, gangguan stres biasanya timbul secara lambat, tidak jelas kapan mulainya dan sering kali kita tidak menyadari. Berikut adalah keenam tingkatan tersebut:

a. Stres tingkat 1

Tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

1. Semangat besar.
2. Penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya.
3. Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan masalah pekerjaan lebih dari biasanya.

b. Stres tingkat 2

Dalam tingkatan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut:

1. Merasa letih ketika bangun pagi.
2. Merasa lelah sesudah makan siang.
3. Merasa lelah sepanjang sore.

³⁰ Wiramihardja, Sutardjo A. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: PT. Refika Aditama. 2007. Hal 52

4. Terkadang gangguan sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar.
5. Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher).
6. Perasaan tidak bisa santai.

c. Stres tingkat 3

Pada tingkatan ini keluhan kelelahan nampak disertai dengan gejalagejala:

1. Gangguan usus lebih terasa.
2. Otot terasa lebih tegang.
3. Perasaan tegang yang semakin meningkat.
4. Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun dan sukar tidur kembali, atau bangun pagi-pagi).
5. Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh).

d. Stres tingkat 4

Tingkatan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

1. Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sulit.
2. Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit.
3. Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan social dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat.

4. Tidur semakain sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari.
5. Perasaan negativistik.
6. Kemampuan konsentrasi menurun tajam.
7. Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa.

e. Stres tingkat 6

Tingkatan ini merupakan tingkatan puncak yang merupakan keadaan darurat. Gejalanya antara lain:

1. Debaran jantung terasa amat keras.
2. Nafas sesak.
3. Badan gemetar.
4. Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau collap.³¹

3. Rasional Emotif Behavior

a. Pengertian

Terapi rasional emotif diperkenalkan pertama kalinya oleh seorang klinis yang bernama Albert Ellis pada tahun 1955. Rasional emotif menolak pandangan psikoanalisa yang mengatakan pengalaman masa lalu adalah penyebab gangguan emosional individu. Menurut Ellis, penyebab gangguan emosional individu disebabkan oleh

³¹ Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Dana Bakti Prima Yasa. 1997. hal 89

pikiran irasional dalam menyikapi peristiwa dan pengalaman yang dimulainya.³²

Pendekatan terapi rasional emotif behavior menganggap bahwa manusia pada hakikatnya adalah korban dari pola berpikirnya sendiri yang tidak rasional. Karena itulah terapi dalam pendekatan ini berusaha memperbaiki melalui pola berpikirnya dan menghilangkan polapikir yang irasional.³³

Beberapa pengertian diatas menyimpulkan bawasanya terapi rasional emotif behavior ini, metode untuk membatu individu yang bermasalah dengan cara berfikirnya yang irasional yang harus dirubah dengan pikiranpikiran rasional dengan cara mengonfrontasikan konseli terhadap pikiran irasionalnya dengan menganganti, menyerang dan menghilangkan, dengan keyakinan-keyakinan rasional yang ada. Sehingga konseli bisa lebih mudah menerima dirinya.

b. Teori Kepribadian

Pandangan Ellis, terhadap konsep manusia adalah sebagai berikut:

- 1) Manusia mengadaptasi dirinya terhadap perasaan yang mengganggu peribadinya.
- 2) Kecenderungan biologisnya sama dengan kecenderungan kulturalnya yang berpikir salah dan tidak ada gunanya hanya akan mengecewakan dirinya.
- 3) Memiliki kemampuan untuk memilih reaksi yang berbeda dengan yang biasanya ia lakukan.

³² amora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Peraktik*, (Jakarta: Kecana, 2013), hal.176

³³ Singgih. Gurnasa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Libri, 2010), hal. 236

- 4) Menolak mengecewakan diri sendiri terhadap hal-hal yang akan terjadi.
- 5) Melatih diri sendiri agar mempertahankan diri dari gangguan.³⁴

Ellis mengemukakan sebab-sebab individu tidak mampu berpikir rasional karena hal-hal berikut:

- 1) Individu tidak berpikir secara jelas tentang yang terjadi saat ini dan yang akan datang, antara kenyataan dan imajinasi tidak sinkron.
- 2) Individu tergantung pada perencanaan dan pemikiran orang lain.
- 3) Orang tua dan masyarakat memiliki kecenderungan berpikir irasional dan diajarkan kepada anak melalui berbagai media.

Ellis beranggapan bahwa berbagai system keyakinan yang ada di masyarakat termasuk agama banyak yang tidak membantu orang menjadi sehat, tetapi sebaliknya seringkali membahayakan dan menghentikan terbentunya kehidupan yang sehat secara psikologis.³⁵

Dari penjabaran teori kepribadian di atas, bahwasanya manusia seringkali salah dalam menentukan keputusan, dimana tindakan yang dilakukan sekarang adalah sebagai akibat dari masa lalunya yang dikontrol oleh pikiran-pikiran irasional sehingga menjadikan perilaku atau keputusan yang salah dalam menjalani kehidupan.

c. Tujuan Terapi Rasional Emotif Behavior

³⁴ Namora Lumangga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Peraktik*, (Jakarta: Kecana, 2013), hal.177.

³⁵ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2003), hal.94.

Tujuan konseling dalam terapi rasional emotif behavior adalah sebagai berikut:

- 1) Mendemostrasikan kepada konseli bahwa verbalisasi dari (*self-verbalization*) merupakan sumber gangguan emosi.
- 2) Menunjukkan kepada konseli bahwa verbalisasi diri adalah tidak logis dan tidak rasional.
- 3) Mengeluarkan pemikiran sehingga verbalisasi diri dapat lebih logis dan efisien dan tidak berhubungan dengan emosi negatif dan perilaku kekalahan diri.

Dalam melaksanakan terapi REBT, Ellis berpendapat bahwa terapi dapat dilihat sebagaimana dunia Pendidikan. Yang diibaratkan sebagai guru dan konseli sebagai pelajarnya. Bahwa pendekatan ini lebih menekankan perilaku konselor untuk konmonstrasikan ide-ide yang irasional yang menjadi dasar perilaku konseli, sehingga nantinya akan menghilangkan stres atau tekanan pada dirinya.³⁶

Untuk mencapai tujuan-tujuan konseling itu maka perlu pemahaman konseli tentang sistem cara berpikirnya. Ada tiga tingkatan *insight* yang perlu dicapai dalam REBT yaitu:

- 1) Pemahaman dicapai ketika konseli memahami tentang perilaku penolakan diri yang dihubungkan pada penyebab sebelumnya yang sebagai besar sesuai dengan keyakinannya tentang peristiwa yang diterima (*antecedent event*) yang dulu dan saat ini.
- 2) Pemahaman terjadi ketika konselor/peneliti membantu konseli untuk memahami bahwa

³⁶ Hartono & Boy Soedarmo, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012), hal.137-138

yang mengganggu konseli saat ini adalah keyakinan irasional yang diperoleh sebelumnya.

- 3) Pemahaman dicapai pada saat konselor membantu konseli untuk mencapai pemahaman bahwa tidak ada jalan keluar lagi kecuali melawan pikiran irasionalnya dan mengubah menjadi pikiran rasional.³⁷

Ringkasnya, tujuan terapi rasional emotif behavior adalah terdiri atas penyembuhan irasionalitas dengan rasionalitas. Karena individu pada dasarnya adalah makhluk rasional dan karena sumber ketidakhagiaannya adalah irasionalitas, maka individu bisa mencapai kebahagiaan dengan belajar berpikir rasional. Proses terapi, karenanya, sebagian besar adalah proses belajar mengajar.³⁸

Dari penjabaran tujuan terapi rasional emotif behavior diatas adalah bahaimana cara konselor atau terapi daam merubah asumsi pikiran irasional konseli atau konseli yang dimana pikiran tersebut dapat memicu timbulnya stres pada diri individu. Tujuannya adalah bagaimana konselor bisa merubah pikiran irasionalnya menjadi rasional yaitu pikiran yang jujur dan benar.

d. Peran dan Fungsi Konselor

Untuk tercapainya keberhasilan dalam terapi rasional emotif behavior, konselor atau terapis memiliki peran yang penting. Menurut REBT peran konselor adalah sebagai berikut:

³⁷ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2003), hal. 101-102.

³⁸ Gerald Corey, *Teori dan Peraktik Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: Aditama, 2009), hal.245.

- 1) Konselor lebih edukatif terhadap konseli yaitu dengan banyak memberi cerita dan penjelasan, khususnya pada tahap awal.
- 2) Mengkonfrontasikan masalah konseli secara langsung.
- 3) Menggunakan pendekatan yang dapat memberi semangat dan memperbaiki cara berpikir konseli, kemudian memperbaiki mereka agar dapat mendidik dirinya sendiri.
- 4) Gigih dan berulang-ulang dalam menekankan bahwasanya ide-ide irasional itulah yang menyebabkan hambatan emosional pada konseli.
- 5) Menyeruhkan konseli menggunakan kemampuan rasionalnya dari pada emosinya.
- 6) Menggunakan humor sebagai jalan mengkonfrontasikan pikiran secara irasional.³⁹

Tugas utama seorang terapis adalah mengajari konseli cara memahami dan merubah diri sehingga konselor harus bertindak aktif. Untuk itu seorang konselor harus mendengarkan pernyataan konseli dengan sungguh-sungguh dan menunjukkan empatinya. Konselor perlu memahami keadaan konseli sehingga memungkinkan untuk mengubah cara berpikir konseli yang irasional. Dengan ini Ellis memberikan gambaran tentang tugas konselor yaitu:

- 1) Mengajak konseli untuk berpikir tentang bentuk-bentuk keyakinan irasional yang mempengaruhi tingkah laku.
- 2) Menentang konseli untuk menguji gagasan irasionalnya.

³⁹ Latipun, *psikologi konseling*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2003), hal.103-104

- 3) Menunjukkan bahwa pikiran yang dibuat konseli itu tidak logis.
 - 4) Menunjukkan kepada konseli bahwa keyakinan irasionalnya adalah penyebab gangguan emosional dan tingkah laku.
 - 5) Menggunakan humor untuk menghadapi keyakinan irasional konseli.
 - 6) Menerangkan pada konseli bahwa keyakinanya dapat diubah menjadi rasional dan memiliki landasan empiris.
 - 7) Mengajarkan kepada konseli bagaimana menerapkan pendekatan yang dapat membantunya agar dapat berpikir rasional dan meminimalkan pikiran irasional.⁴⁰
- e. Teknik dan Terapi Rasional Emotif Behavior
- Sesuai dengan usaha konselor disini terapi rasional emotif behavior mengemukakan berbagai teknik yang dapat digunakan oleh terapis atau konselor, yaitu:

- 1) Terapi Kognitif

Dalam teknik ini mempersoalkan tentang keyakinan-keyakinan konseli tentang pikiran irasionalnya. Hanya saja dalam pelaksanaan tekni ini berupa verbal. Setelah itu konselor/terapis berusaha untuk mengajarkan kepada konseli agar dapat berhubungan dengan pernyataan diri (*self-statement*), agar konseli bisa berpikir rasional kembali.⁴¹

- 2) Semantik yang presis

⁴⁰ Namora Lumangga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Peraktik*, (Jakarta: Kencana, 2013), hal 179-180.

⁴¹ Hartono Dan Soedarmojo, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2015), hal.140.

Konseli dipaksa untuk mengubah bahasa yang digunakanya. Karena Bahasa dapat mempengaruhi pikiranya. Konseli dibantu untuk menguba Bahasa yang digunakna sebagai contohnya:

- a) Penggunaan kata “harus” diubah dengan “sebaiknya”
- b) Kata “saya tidak dapat” diubah menjadi “sejauh ini bukti yang saya dapatkan tidak memungkinkan untuk melakukan hal itu”
- c) Kata “saya melakukannya dengan buruk” diganti dengan “saya sudah berusaha melakukannya dengan baik meskipun hasilnya buruk”

3) Humor

Kebanyakan hambatan cara berpikir itu dialami oleh manusia yang terlalu serius dalam membicarakanya. Untuk itu dapat digunakan humor. Humor telah dikenal sebagai usaha untuk membantu dalam proses konseling juga dapat digunakan untuk mengukur tingkat depresi konseli. Humor juga digunakan untuk menciptakan suasana yang tidak menakutkan dan santai. Bertujuan agar konseli dapat menikmati proses terapi. Saat itu konselor dapat mengajak konseli menertawakan pikiran irasionalnya. Tidak lupa menggunakan humor konselor juga harus memperhatikan budaya.⁴²

4) Teknik emotif

Teknik ini digunakan untuk mengidentifikasi emosi dan keyakinan konseli, serta menemukan kesulitannya. Agar konseli

⁴² Hartono Dan Soedarmojo, *Psikologi Konseling*, , (Jakarta: Kencana, 2015), hal, 141.

mampu mengenal perasaan dan kognitifnya. Teknik yang dapat digunakan yaitu:

a) Bermain peran

Terapis menggunakan teknik ini agar konseli dapat berinteraksi dengan orang lain. Tujuannya agar emosi yang dipendam konseli dapat dikeluarkan. Setelah itu konseli dapat menggunakan perasaan konseli untuk membantu agar konseli bekerja dengan keyakinan yang irasional.

b) Bahasa emosional yang diubah

Ellis mengutarakan bahwa penggunaan bahasa yang kuat akan mempengaruhi keyakinan konseli yang irasional. Karena jika menggunakan kata-kata secara emosional, frase dan kalimat yang biasanya digunakan konseli. Itu dapat mempengaruhi pikiran konseli.

f. Proses Terapeutik

Dalam melakukan proses konseling kepada konseli yang bertujuan untuk merubah pikiran konseli yang negatif menjadi positif atau irasional menjadi rasional, yang menyebabkan konseli stres. ada beberapa tahapan proses terapi yaitu:

Pertama terapis menunjukan bahwa pikiran konseli itu salah atau tidak logis, kemudian memahami bagaimana dan mengapa pasien sampai pada cara berpikir yang salah seperti itu, menunjukan pula hubungan pikiran yang tidak logis dengan perasaan yang tidak bahagia atau dengan gangguan emosi yang dialaminya. Konseli diharapkan dapat membedakan antara keyakinan irasional dan rasional. Dengan ini terapis menentangnya dan memberitahu kepada konseli

bahwa keyakinan yang dia yakini adalah salah dan bisa merusak dirinya karena pikiran irasionalnya.

Kedua menunjukkan kepada klien bahwasanya konseli mempertahankan perilakunya yang terganggu karena konseli meneruskan cara berpikirnya yang tidak logis atau irasional. Pikiran tidak logis inilah yang menimbulkan ia stres dan gangguan perilakunya.

Ketiga mengubah dan membuang cara berpikir konseli bawasanya pikiran yang konseli buat itu tidak logis atau irasional. Menggunakan teknik langsung atau teknik mendorong, bertujuan untuk membuang pikiran konseli yang tidak logis, dengan menggantinya dengan pikiran rasional. Hal ini dibutuhkan peran yang aktif dari terapis.

Langkah selanjutnya adalah konseli dibimbing untuk melihat hal-hal yang lebih luas yang menyangkut kehidupan sehari-hari. dengan kata lain kehidupan konseli didasari dengan pikiran yang rasional. Karena sasaran utamanya adalah kognitifnya.

4. Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Dalam Mengatasi Stress Seorang Pelajar Broken Home

Stres merupakan bagian kehidupan. Kejadian sehari-hari merupakan tantangan yang membutuhkan peranan pikiran, tubuh, dan emosi. Individu beradaptasi terhadap stres dan belajar menggunakannya demi keuntungannya. Demikian stres yang berlebihan akan mempengaruhi kualitas hidup.⁴³

Menurut Suroto, stres dapat menimbulkan penyakit psikis dan merangsang timbulnya berbagai penyakit jasmani. Pada zaman modern seperti ini tidak

⁴³ Judith Swarth, *Stres dan Nutrisi*, (Jakarta: Aksara, 1993), hal. 1-2.

mungkin seseorang tidak mengalami stres, akan semakin banyak seorang penderita stres atau penyakit psikogenetik. Untuk itu diperlukan pemahaman, kesadaran mengenai hakikat stres dan cara menangani stres.⁴⁴

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan. Stres adalah respons manusia yang bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan kebutuhan yang ada pada dirinya. Sebagian besar orang merasakan stres bukan hanya sebagai faktor negatif, mereka juga memersepsikan pengelolaan stres dengan cara yang negatif.⁴⁵

Broken home adalah keluarga dengan ketidakstabilan atau berantakan dengan ditandai oleh perceraian orang tua atau dalam arti lain anak-anak yang memiliki orang tua dengan status *single parent*.⁴⁶ *Broken Home* juga dapat dikatakan sebagai krisis rumah tangga di mana rumah tangga tersebut mengalami keretakan di dalamnya.⁴⁷

Konseling Islam sendiri merupakan suatu bentuk layanan yang memberikan pertolongan pada konseli dengan tujuan untuk membantu konseli mampu mengenal, memahami, serta mengetahui kondisi dirinya sendiri selaras dengan hakikatnya sebagai manusia, atau membantu konseli memperoleh

⁴⁴ Suroto, *Stres, Cara Mengendalikan Pengalaman Pribadi Berbagai Pasien* (Yogyakarta: Gadjah Mada Press, 2001), hal. 5.

⁴⁵ Hanson, *Nikmatnya Stres*, (Jakarta: Arcan, 1987), hal. 3-4.

⁴⁶ Syamsu Yusuf & J. Nurihsan. 2009. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya. Hal 44

⁴⁷ Oetari Wahyu Wardhani, *Jurnal Problematika Interaksi Anak Keluarga Broken Home di Desa Bnyuroto Kulon Progo Yogyakarta*, 13 (Jnuari 2016), hal 3

pemahaman atas keadaan dirinya.⁴⁸ Dalam pelaksanaannya konseling Islam menggunakan ajaran-ajaran Islam serta pemikiran-pemikiran logis yang dikaitkan dengan ajaran Islam untuk membantu konseli menyelesaikan masalah yang dihadapi. Selain itu, konseling Islam memiliki banyak sekali jenis terapi maupun teknik dalam prakteknya, salah satunya yaitu melalui teknik janji dan ancaman. Konseling Islam menggunakan teknik janji dan ancaman sendiri merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada konseli untuk mengatasi permasalahannya dengan menggunakan Firman Allah yang berisi ketetapan akan balasan terhadap amal baik dan buruk yang telah dilakukan oleh manusia.⁴⁹

Terapi rasional emotif adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Terapi rasional emotif berasumsi bahwa karena keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional seseorang berhubungan secara kausal dengan gangguan emosional dan behavioralnya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang-orang itu dalam membuat perubahan-perubahan kepribadiannya adalah mempertemukan mereka secara langsung dengan falsafah hidup mereka sendiri.

Tujuan terapi rasional emotif ini memfokuskan diri dari cara berpikir manusia. Membantu konseli Membantu konseli menumbuhkan minat sosial. Membantu konseli dalam menumbuhkan pengarahan diri. Menumbuhkan sikap toleransi dalam diri klien.

⁴⁸ Ela Zain Zakiyah, dkk, “Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying”, *Jurnal Penelitian & PPM*, hal. 328-329.

⁴⁹ Mira Fauziah, “Janji dan Ancaman Sebagai Metode Dakwah Al- Qurán”, *Jurnal Al-Mu’aghirah*, hal. 16

Membantu konseli dalam memiliki penerimaan diri. Membantu konseli dalam menerima sesuatu hal yang tidak sesuai dengan keinginannya. Membantu klien dalam menerima setiap kejadian bahwa papaun yang akan dijalani akan memiliki berbagai resiko dirinya.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berikut merupakan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan diteliti:

1. Bimbingan Pribadi Sosial Dengan Rasional Emotif Behavior Terapi Untuk Meningkatkan Sosial Skill Pada Seseorang Santriwati Pondok Tafidz Putri Yayasan Ummi Fadilah Surabaya. (2018)
 - a. Persamaan : Skripsi ini menggunakan terapi rasional Emotif
 - b. Perbedaan : Skripsi ini untuk menangani sosial skill seorang santriwati sedangkan skripsi saya menangani seorang pelajar stres.
2. Perilaku Agresif dan Penanganannya Melalui Konseling Islami.

Oleh: Zain Irwanto, Fakultas Agama Islam.

Universitas Muslim Indonesia. Penelitian dalam bentuk jurnal tersebut merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui factor penyebab perilaku agresif muncul pada siswa di SMPN 1 Tondong Tallasa kabupaten Tangkep. Penelitian ini menggunakan teknik konseling Islam agar siswa yang berperilaku agresif dapat merubah perilakunya secara signifikan.

- d. Persamaan : penelitian saya juga meneliti tentang anak broken home dan menggunakan konseling islam dalam proses konselingnya.
- e. Perbedaan : menggunakan teknik rasional emotif untuk menangani stres terhadap remaja brokenhome.

3. Rasional Emptif Therapy dalam Menangani Kecemasan akan Kematian Pada Seorang warga di Desa Sukorejo Gresik
Nama: Ahmad Rifai Sinaga (2018)
Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Islam
 - a. Persamaan penelitian yang akan saya teliti sama-sama menggunakan terapi rasional emotif behavior dan sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif dengan studi kasus.
 - b. Perbedaan : Skripsi ini membahas tentang Menangani Kecemasan akan Kematian Pada Seorang warga. Sedangkan penelitian yang akan saya teliti adalah stres seorang pelajar brokenhome.
4. Bimbingan dan Konseling Agama Dalam Mengatasi Stres: Studi Khusus Seorang Ibu Akibat Penyimpangan Prilaku Anaknya di Desa Majenang Kedungpring Lamongan (1998)
Nama: Etik zulailiyah
Jurusan: Bimbingan Penyuluhan Islam
 - a. Persamaan : Dalam skripsi ini, persamaanya dengan penelitian yang akan saya telitia adalah sama-sama menggunakan konseling Islam dan juga sama-sama membahas tentang seorang yang stres. Sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif.
 - b. Perbedaan : perbedaan skripsi di atas dengan penelitain yang akan saya teiti. Dalam skripsi ini tidak menggunakan teknik terapi apapun, hanya menggunakan pendekatan bimbingan dan konseling agama. Dalam skripsi ini membahas tentang stres seorang ibu akibat penyimpangan prilaku pada anaknya, dan lokasi penelitian dalam skripsi ini dilakukan di

Kabupaten Lamongan. Sedangkan penelitian yang akan saya teliti, menggunakan teknik rasional emotif behavior, dan juga membahas tentang stres seorang pelajar.

5. Jurnal *kognitif Behavioral Therapy* dengan Teknik *Thought Stopping* untuk Menangani Trauma Psikologis Mahasiswa

Nama : Siska Septia Faradillah

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

- a. Persamaan : Dalam skripsi ini, persamaannya dengan penelitian yang akan saya teliti adalah sama-sama menggunakan konseling Islam dan juga sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif.
- b. Perbedaan : perbedaan skripsi di atas dengan penelitian yang akan saya teliti. Dalam skripsi ini membahas tentang trauma seorang mahasiswa. dan lokasi penelitian dalam skripsi ini dilakukan di Sidoarjo. Sedangkan penelitian yang akan saya teliti, menggunakan teknik rasional emotif behavior.

BAB III

METODE PENELITIAN

a) Pendekatan dan Jenis Penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dalam mengolah data yang diperoleh. Penelitian kualitatif sendiri adalah sebuah metode penggalan data yang menggunakan kondisi alamiah dengan tujuan untuk menafsirkan fenomena atau peristiwa yang terjadi serta dalam prosesnya melibatkan berbagai metode yang ada. Selain itu, penelitian ini juga berupaya untuk menemukan dan menggambarkan secara naratif proses terapi dan perubahan perilaku yang nampak pada konseli setelah pemberian konseling. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus karena penelitian diarahkan untuk menghimpun data, mengambil makna, dan memperoleh pemahaman dari kasus tersebut.

b) Objek Penelitian

1. Sasaran

Konseli bernama Ayu (nama samaran) merupakan warga asli di desa Babat, Kabupaten Lamongan. Konseli merupakan siswa kelas 3 SMA yang mengalamo stres akibat *brokenhome* yang mengakibatkan konseli mengalami kesedihan yang amat mendalam sehingga menimbulkan perilaku stres, irasional dan trauma.

2. Lokasi Penelitian

Nama desa : Desa Babat
Kecamatan : Babat
Kabupaten : Lamongan

c) Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis data kualitatif yaitu dalam bentuk narasi, tidak dalam bentuk angka, seperti hasil wawancara,

observasi peneliti saat wawancara, kuisioner yang telah diisi oleh konseli, dan lain-lain. Adapun jenis data pada penelitian ini meliputi:

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari sumber pertama yang dilakukan melalui wawancara, observasi, dan alat lainnya langsung diambil dari sumber pertama di lapangan. Dalam penelitian ini diperoleh deskripsi tentang latar belakang dan masalah konseli, perilaku atau dampak yang dialami konseli.⁵⁰ Data primer dalam penelitian ini adalah segala informasi yang berhubungan dengan konseling Islam dengan Terapi Rational Emotive Behavior untuk menangani stres seorang remaja akibat broken home.

b. Data Sekunder

Data Sekunder adalah data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer⁵¹. Data sekunder diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan konseli, dan perilaku keseharian konseli. Data sekunder bertujuan untuk mendukung dan memperjelas pembahasan dalam penelitian.

2. Sumber Data

Sedangkan sumber data adalah subjek dari mana data diperoleh berikut karakteristiknya.⁵² Sumber data dalam penelitian ini, digunakan peneliti untuk

⁵⁰ P. Joko Subagyo, *Metode dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), hal. 94.

⁵¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: PT Asdi Mahasatya, 2013), hal. 22.

⁵² Khoirunnisa, "*Konsep Bimbingan dan Konseling Tentang Kualifikasi Kepribadian Konselor*", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2007, hal. 17.

mendapatkan keterangan dan informasi yang diperlukan dalam sebuah penelitian. Sumber data yang dimaksud yaitu subyek dari mana data diperoleh. Adapun sumber data adalah:

a. Konseli

Seorang remaja yang mengalami stres akibat broken home di desa Babat Lamongan.

b. Konselor

Konselor merupakan pengumpul data sekaligus orang yang membantu menangani masalah konseli. Dalam penelitian ini konselor adalah saya yang merupakan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya yang bernama Nadya Azaria.

c. Informan

Informan dalam penelitian ini adalah orang yang bisa di wawancara untuk membantu mendapatkan informasi tentang konseli, informasi ini diperoleh dengan mewawancarai anggota keluarga seperti orang tua, saudara konseli.

d) Tahap-Tahap Penelitian

a. Tahap Pra Lapangan

Tahap eksplorasi yaitu tahap dimana peneliti harus melaksanakan penelitian sebelum terjun ke lapangan untuk melakukan penelitian.

Perlaksanaan yang akan dilakukan oleh peneliti sebelum terjun kelapangan adalah :

1. Menyusun rancangan penelitian

Masalah yang ada dalam penelitian ini adalah stress sorang pelajar, menjadikan diri konseli stres dan trauma. Setelah memahami fenomena yang terjadi maka peneliti membuat latar belakang masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, dan

membuat perancangan data yang diperlukan untuk penelitian.

2. Memilih lapangan penelitian

Dalam hal ini, lapangan yang penelitian yang akan digunakan adalah konseli sendiri.

3. Menelaah dan menilai keadaan lapangan

Pada tahap ini, peneliti menjejaki lapangan dengan dengan tujuan untuk mengenali lebih lanjut keadaan dan apa-apa unsur yang ada di lingkungan sosial konseli dengan menggunakan metode wawancara dan observasi.

4. Memilih dan memanfaatkan informasi

Dalam hal ini, peneliti akan memilih teman-teman dan saudara konseli untuk menjadi informan. Informan yang pertama adalah saudara konseli. Peneliti akan mewawancarai saudara konseli bagi menggali data-data dan kasus yang terjadi pada konseli. Informan kedua adalah tetangga konseli.. Dengan adanya informasi dari saudara dan tetangga konseli, maka peneliti akan dapat menggali data-data yang terkini tentang konseli.

5. Melengkapkan perlengkapan penelitian.

Peneliti akan menyediakan media-media yang ada untuk digunakan sewaktu proses konseling atau terapi seperti alat tulis, bukubuku rujukan, buku catatan, soalan-soalan yang perlu atau bahan-bahan yang lain untuk mendapatkan deskripsi data lapangan. Peneliti juga harus menyiapkan mental dan fizikal sebelum berhadapan dengan konseli agar peneliti tidak terbawa dengan emosi sewaktu berhadapan dengan konseli atau sewaktu melakukan penelitian.

b. Tahap Perkerjaan Penelitian

1. Memahami latar penelitian

Permasalahan yang konseli hadapi adalah berkaitan dengan permasalahan stress. Peneliti harus banyak meneliti atau mencari teori tentang stress dalam membantu konseli agar bisa keluar dari permasalahannya.

2. Memasuki lapangan

Sebagai seorang konselor, peneliti hendaklah bersikap ramah dan mudah bersosialisasi dengan lingkungan. Hal ini karena agar tidak terjadi kurang dalam berhubungan baik serta sesi wawancara tidak menjadi agak asing. Ini karena bertujuan agar saat melakukan wawancara, peneliti dapat menciptakan trust antara konseli maupun informan.

3. Tahap analisis data

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara bekerja melalui data, mengorganiskan data, memilahnya menjadi satuan yang bisa dikelola, menemukan apa hal hal penting yang dapat dipelajari, kemudian memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Berikut ini adalah Analisis data kualitatif menurut Seiddel:⁵³

- a. Mencatat hasil catatan lapangan, memberi kode agar sumber data dapat ditelusuri
- b. Mengumpulkan, memilah, mengklasifikasi, membuat ikhtisar, menginfestasikan, lalu membuat indeks.
- c. Berpikir, dengan cara membuat agar kategori data itu memiliki makna, mencari serta

⁵³ Moleong, L. J. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Ofset. Hal 148

mengemukakan pola dan berbagai hubungan dan membuat temuan umum.

e) **Teknik Pengumpulan Data**

Tahap pengumpulan data adalah tahap yang paling penting sekali dalam melakukan penelitian karena sebuah penelitian tidak bisa dilakukan tanpa adanya data. Dalam pengumpulan data haruslah mengetahui teknik-teknik yang bisa digunakan untuk memperoleh data. Adapun teknik-teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi (pengamatan) menurut Nasution (1998), observasi adalah dasar dari semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya bisa bergerak atau bekerja berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi. Hal ini bertujuan agar peneliti mampu memahami konteks data dalam keseluruhan situasi sosial, memperoleh pengalaman langsung, bisa mengamati hal-hal yang kurang atau tidak diamati oleh orang lain.⁵⁴

Dalam teknik observasi, peneliti menggunakan observasi jenis partisipasi, dimana observasi terlibat langsung dengan subjek. Hasil dari observasi peneliti mendapatkan ada beberapa factor yang datang dalam diri konseli. Faktornya adalah tidak stabilnya emosi, terkadang sering marah dan menangis, sukar berkomunikasi, lingkungan yang tidak nyaman, dan makala yang harus menggunakan bahasa ilmiah Indonesia.

Tehnik observasi peneliti terlibat langsung dengan subjek, dengan melakukan observasi kepada konseli yang meliputi: Keadaan maupun kondisi konseli semacam tingkah laku agresif ataupun gerak-gerik

⁵⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung, Alfabeta, 2011) Hal. 310-313

mendetail, bahasa tubuh, perkataan konseli, kegiatan konseli, aktivitas sehari-hari konseli, baik di rumahnya, maupun di luar rumah dan prosesi konseling yang dilaksanakan.

Fungsi dari observasi itu sendiri adalah untuk mengetahui atau melihat gerak-gerik, ekspresi, ataupun emosi yang muncul pada diri konseli saat proses wawancara berlangsung. Observasi ini hanya untuk memperkuat data penelitian juga dapat dijadikan sumber data yang akurat.

2. Wawancara

Dalam penelitian ini juga, peneliti menggunakan teknik wawancara yang terstruktur dimana peneliti mempunyai pedoman untuk ditanyakan di sesi wawancara. Walaupun peneliti mempunyai pedoman sewaktu wawancara, tetapi komunikasi dan interaksi antara peneliti dan konseli tetap di jaga agar tidak terlalu tegang. Peneliti tetap mewawancarai konseli dengan santai dan dalam keadaan situasi yang berbentuk perbualan yang informal. Sewaktu wawancara, peneliti akan mendengar segala luahan dari konseli dan seterusnya setelah peneliti memberi pendapat, konseli akan membuka pertanyaan baru.⁵⁵

Wawancara juga dilakukan kepada teman-teman konseli. Dalam wawancara ini penenliti mengali data tentang kasus terkini yang pernah terjadi pada konseli. Informan berubah pada konseli adalah prilaku konseli ketika di dalam kelas. Konseli menyendiri, duduk diam, dan tidak bersosialisasi dengan teman kelas. Informan kedua konseli merupakan prilaku yang akrab dengan teman-teman kontrakannya akan tetapi kurang akrab dengan teman kelas karena kurang memahami bahasa.

⁵⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung, Alfabeta, 2011) Hal. 320-321

3. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah metode dengan mengumpulkan data mengenai hal yang berkaitan atau variable yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah atau lain-lain yang bersangkutan dengan permasalahan konseli. Metode dokumentasi merupakan pelengkap dari penggunaan metode-metode sebelumnya yaitu observasi dan wawancara.⁵⁶

Data yang akan diperoleh melalui metode ini merupakan gambaran umum tentang lokasi penelitian, identitas konseli, biografi dan masalah konseli. Untuk melakukan proses pengumpulan data, maka penelitian bisa menggunakan dalam bentuk tabel.

Tabel 3.1
Jenis Data, Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data

No	Jenis Data Penelitian	Sumber Data Penelitian	TPD
1	Menggambarkan mengenai lokasi yang diteliti dan kunjungan rumah	Sumber data dari Informan & dokumentasi	O+ W+ D
2	Mendeskripsikan konseli serta permasalahan yang sedang dihadapi	Informan, Konselor & Konseli	W + D
3	Tingkah laku konseli baik sebelum proses konseling dan sesudah proses konseling dilaksanakan	Konselor & Konseli & Informan	O + W
4	Proses terapi/konseling	Peneliti+ konseli	W + D
5	Hasil yang didapatkan dan Prosesi Konseling	Konselor & Konseli	O + W

⁵⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* (Yogyakarta, PT Rineka Cipta, 2002), Hal. 206

Keterangan:

TPD diartikan Teknik Pengumpulan Data

O diartikan Observasi

W diartikan Wawancara

D diartikan Dokumentasi

f) Teknik Validitas Data

Teknik validitas data adalah suatu metode penelitian yang memuat uraian tentang usaha-usaha untuk memperoleh keabsahan data agar diperoleh temuan dan interpretasi yang valid. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik perpanjangan keikutsertaan peneliti di lapangan data untuk mendapatkan data yang valid.⁵⁷

1. Perpanjangan Keikutsertaan

Perpanjangan keikutsertaan adalah peneliti melakukan penelitian ini dengan berpartisipasi dalam mengumpulkan data yang dibutuhkan dengan jangka waktu relative yang lama demi mendapatkan kesahihan data.

2. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan sebagai peneliti adalah dengan menggunakan observasi serta interpretasi yang benar terhadap sesuatu dan ia membutuhkan tingkat observasi yang tinggi. Diantara lain adalah dengan membaca buku, artikal dan lain-lain sebagai sumber untuk mendapat mengali permasalahan yang terkait dengan penelitian dilakukan.⁵⁸

⁵⁷ Lexy J. Meleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakrya, 2005), hal. 30.

⁵⁸ Sugiyono, *metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*, (bandung, Alfabeta, 2015). Hal 272

g) Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu metode atau cara untuk mengolah sebuah data menjadi informasi sehingga karakteristik data tersebut menjadi mudah untuk dipahami dan juga bermanfaat untuk menemukan solusi permasalahan, yang terutama adalah masalah yang tentang sebuah penelitian. Analisis data kualitatif menurut Sugiyono adalah suatu proses mengolah data dengan memilah serta menata secara teratur data yang didapatkan dari hasil observasi, wawancara, dokumentasi maupun catatan lapangan dengan menstrukturkan data yang didapat menjadi beberapa bagian, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan yang terakhir membuat kesimpulan sehingga akan mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.⁵⁹

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif, dimana peneliti dalam menyajikan data analisis dilakukan dengan melakukan perbandingan antara kajian teoritik dengan data yang diperoleh peneliti di lapangan. Selain itu penelitian ini juga akan menjabarkan dan menggambarkan sejauh mana terapi yang diberikan membawa perubahan bagi konseli dengan membuat perbandingan perubahan perilaku konseli dari sebelum dan sesudah diberikan terapi.

⁵⁹Abi Anggito & Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: CV Jejak, 2018), hal. 237.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Profil Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Babat Kabupaten Lamongan Provinsi Jawa Timur. Desa Babat merupakan salah satu desa yang ada di kabupaten lamongan yang mayoritas penduduknya bekerja sebagai wiraswasta dan pegawai. Letak geografis Kecamatan Babat berada disebelah barat Kabupaten Lamongan yang memiliki lokasi sangat strategis karena pusat Kota Babat terletak di persimpangan jalur yang dilalui oleh jaringan jalan yang menghubungkan Surabaya - Lamongan – Babat - Tuban , Surabaya – Lamongan – Babat – Bojonegoro dan Surabaya – Lamongan – Babat – Jombang. Lokasi yang terletak antara jalur persimpangan antar kabupaten inilah yang memungkinkan Kecamatan Babat akan berperan sebagai kota transit bagi para pelaku perjalanan antara Bojonegoro – Tuban – Jombang dan Surabaya, sehingga posisi ini memberikan keuntungan bagi Kecamatan Babat untuk mendorong perkembangan wilayah Kecamatan Babat supaya mengalami perkembangan lebih lanjut karena dilalui oleh berbagai aktifitas kegiatan yang menuju ketiga kabupaten tersebut.

2. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan seseorang yang bertugas membantu atau menolong konseli serta bertindak sebagai penasihat dalam proses konseling yang bertujuan untuk mencegah masalah-masalah yang dihadapi konseli dan mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki olehnya. atau seseorang yang membantu individu menangani masalah atau hambatan yang

dihadapi oleh konseli. Konselor dapat menjadi seorang pedamping sekaligus guru bagi konseli. Berikut merupakan biodata konselor. Dalam penelitian ini yang menjadi konselor adalah peneliti sendiri. Adapun identitas konselor bernama Nadya Azaria, lahir di Kabupaten Lamongan pada tanggal 17 September 1999. Konselor beragama Islam dan saat ini sedang menempuh pendidikan sebagai mahasiswi semester delapan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Riwayat Pendidikan konselor sebelumnya adalah bersekolah di TK YPPI 1945 Babat, MI YPPI 1945 Babat, MTS Negeri 1 Lamongan dan MAN 1 Lamongan.

Beberapa mata kuliah bertema Bimbingan dan Konseling Islam seperti Dasar-dasar Bimbingan konseling, Teori dan Teknik Konseling, Hadits BKI, Bimbingan Konseling Islam, Konseling Profetik, Manajemen BKI, Metode Peneliiian Konseling, Ketrampilan Komunikasi Konseling, Media BKI, Bimbingan Konseling Islam, Konseling Karir dan Industri, Konseling Sekolah dan Madrasah, Konseling Rumah Sakit dan Konseling spiritual pernah konselor tempuh selama menjalankan perkuliahan di UIN Sunan Ampel Surabaya.

3. Gambaran Subjek Penelitian

Subjek penelitian pada penelitian ini merupakan satu anak yang mengalami stres akibat *brokenhome*. konseli merupakan siswa SMA kelas 3 yang sering mengalami stres dan berfikir irasional sehingga konseli membutuhkan konselor untuk bisa mengatasi permasalahann tersebut. Agar dapat menyelesaikan masalah, konselor menggunakan terapi rasional emotif dimana terapi ini memfokuskan diri dari cara berfikir manusia. Hal ini yang dijadikan acuan konselor dalam merubah tingkah laku konseli.

Nama : Ayu (Nama Samaran)
TTL : Lamongan, 16 April 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Anak Ke : 2 dari 5 bersaudara
Alamat : Babat Lamongan Jawa Timur
Sekolah : SMA 1 Babat

4. Deskripsi Masalah Konseli

Adapun latar belakang masalah yang sering dirasakan oleh konseli adalah ia teridentifikasi masih sering marah dengan orang tuanya, berkata kotor, menangis dengan tiba-tiba dan setiap malam, memukul dirinya sendiri, dan berbicara sendiri. Apabila disimpulkan konseli sedang mengalami stres .

Konseli adalah anak yang dibesarkan dengan penuh kasih sayang. apapun yang konseli inginkan pasti terpenuhi. hingga pada suatu hari keadaan berubah ketika aya dan ibunya memutuskan untuk berpisah. pada awal perceraian konseli tinggal bersama ibunya karena hak asuh jatuh pada sang ibu. pada awalnya konseli dan keluarganya tinggal di gang kartini babat. pada awal perceraian kedua orangtuanya, konseli tinggal bersama ibunya dengan rumah yang masih sama akan tetapi ayahnya pindah di tempat lain. rumah konseli tidak jauh dari rumah peneliti.

Baru baru ini diketahui bahwa sang ibu telah memiliki kedekatan dengan laki-laki baru yang akan menjadi calon suaminya. dan yang membuat konseli sedih adalah sang ibu tidak memberi tahu sama sekali akan kabarnya dengan laki-laki baru tersebut, konseli mengetahui jika sang ibu akan menikah yaitu pada saat laki-laki tersebut datang ke rumah konseli dan sang ibu dan melamar sang ibu. sang konseli langsung shock dengan kejadian tiba-tiba tersebut dan konseli langsung masuk ke kamarnya dan menangis. ia merasa kesal juga

kecewa terhadap ibunya dikarenakan ibunya tidak memberi tahu atau izin ke konseli sama sekali. Oleh karenanya stres yang dialami oleh konseli tersebut diakibatkan karena kaget dan terkejut dengan adanya peristiwa dari ibunya bahwa akan menikah lagi.

Dan besoknya konseli memilih untuk pergi ke rumah saudaranya/paman konseli untuk menenangkan diri. dan sampai sekarang konseli masih tinggal di sana dan konseli mencukupi kebutuhannya sendiri dan sudah tidak bergantung dengan ibu konseli lagi. konseli yang awalnya bingung ketika ia akan mencukupi kebutuhannya yang tinggal pisah dengan ibunya. Konseli pada waktu pertama tinggal dengan pamannya, paman konseli lah yang sementara merawat konseli dan diberikan uang saku. Akan tetapi konseli merasa tidak enak kepada paman konseli karena ia merasa jadi beban. Olehkarenanya konseli mencari pekerjaan untuk memenuhi kebutuhannya sendiri. dan untungnya sekarang konseli sudah dapat pekerjaan dan memenuhi kebutuhannya sendiri. sedangkan adiknya 2 yang masih kecil yang berumur 4 dan 8 tahun masih menetap bersama ibunya. Sedangkan adik yang berumur 13 tahun memilih ikut bersama keluarganya yang lain.

Stres yang dialami konseli mengakibatkan beberapa faktor yang mempengaruhi perubahan dalam diri konseli. Menurut hasil wawancara dan observasi konseli telah mengalami 9 gejala dari stress konseli. Yaitu konseli menjadi sangat pendiam tidak mau bersosialisasi dengan siapapun dan terus mengurung diri di kamarnya. Konseli menjadi seorang pemurung dikarenakan ia terlalu sedih dan larut dalam masalahnya. Konseli menjadi tidak mau keluar rumah dikarenakan ia trauma dengan omongan tetangga yang salah menilai masalah konseli. Konseli menjadi sering

marah-marah sendiri karena belum bisa mengontrol emosinya. Konseli menjadi tidak memiliki nafsu untuk makan karena selalu dan setiap hari overthinking. Stres juga menyebabkan konseli kadang berbicara sendiri di kamarnya, dikarenakan ia memendam masalahnya sendiri karena tidak mau sharing dengan siapapun. Stres konseli juga menyebabkan konseli setiap malam menangis karena selalu teringat dengan masalahnya dan konseli merasa tidak sanggup untuk melewati masalah yang dihadapinya.

B. Penyajian Data

1. Proses Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Dalam Mengatasi Stres

Proses konseling sebelumnya konselor membuat perjanjian untuk melakukan proses konseling. Menentukan tempat dan waktu konseling merupakan hal yang penting agar proses konseling dapat berjalan dengan efektif. Awal melakukan wawancara konselor mengajak konseli untuk makan-makan dan melakukan wawancara tanpa disadari oleh konseli, ini bertujuan agar konseli lebih terbuka akan semua unek-uneknya, tanpa ditutupi. Setelah melakukan perjanjian konseling, konselor menyesuaikan waktunya dengan konseli untuk melakukan konseling.

a. Waktu

Saat proses konseling, konselor menyesuaikan waktu konseli, ini bertujuan agar konseli melakukan persiapan sebelumnya dan agar konseling berjalan dengan nyaman. Konselor dan konseli membuat perjanjian untuk melakukan konseling setiap hari jum'at sore sampai dengan hari minggu. Selama satu bulan dan seterusnya. Sampai konseling yang dilakukan mendapatkan hasil.

b. Tempat

Tempat pelaksanaan proses konseli hanya dilakukan di rumah paman konseli, karena konseli sementara tinggal disana karena kabur dari rumahnya. dan di sana karena konseli tidak mau keluar rumah pamannya. Akhirnya konselor melakukan perjanjian untuk melakukan proses konseling di rumah paman konseli. Setiap hari sabtu dan minggu konselor mendatangi konseli untuk melakukan proses konseling, dikarenakan selain hari Jumat, sabtu dan minggu konseli sibuk dengan kegiatan sekolahnya.

Sesudah menentukan waktu dan tempat pelaksanaan konseling. Dan dalam pelaksanaan proses konseling, terdapat lima tahap yang telah dilaksanakan oleh konselor dalam mengatasi permasalahan yang dialami oleh konseli diantaranya adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment/ terapi, evaluasi dan *follow up*. Analisis penelitian tersebut kemudian dideskripsikan oleh konselor dalam bentuk perbandingan antara data teori dan data empiris atau lapangan sebagai berikut:

a. Identifikasi Masalah

Langkah pertama yang dilaksanakan adalah identifikasi masalah. Identifikasi masalah merupakan langkah „pembuka“ atau awal peneliti dalam menjalankan prosesi konseling. Langkah tersebut digunakan untuk menggali permasalahan konseli. Sebelum melakukan identifikasi masalah, terlebih dahulu konselor melakukan pertemuan guna menciptakan kedekatan antara konselor dan konseli sehingga tercipta suasana yang nyaman, hangat, dan aman. Pada langkah pertama ini konselor melakukan wawancara terhadap

narasumber utama atau data primer yaitu konseli yang sedang mengalami permasalahan.

1) Tanggal : Jumat, 11 Desember 2020

Tempat : Rumah Paman Konseli

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan dengan konseli yakni Ayu serta Saudara Konseli Ayu diperoleh fakta bahwa Ayu merupakan anak yang periang dan juga baik pada dasarnya, namun setelah mengalami masalah keluarganya ia menjadi sangat berbeda dari sebelumnya ketika Ayu mengalami stress akibat orang tua konseli yang bercerai. Ayu yang sebelumnya tampak bahagia dengan keluarga lengkapnya, seketika tiba-tiba berubah begitu saja mengalami permasalahan, Ayu yang sebelumnya belum pernah mengalami hal tersebut Ayu menjadi sangat shock stress dan trauma. Dari data yang diperoleh oleh konseli, konseli mengatakan bahwa Akibat terjadinya perceraian adalah sang ayah yang mendapatkan wanita lain dan setelah itu terjadilah perceraian. setelah orang tuanya bercerai, ia memilih tinggal bersama ibunya.

2) Tanggal : Sabtu, 12 Desember 2020

Tempat : Rumah Paman Konseli

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan dengan konseli yaitu Ayu mengenai masalah *brokenhome* Ayu berkata bahwa setelah orang tuanya bercerai ia memilih tinggal bersama ibunya karena merasa tidak enak dengan ayahnya yang tinggal bersama istri baru dan anak barunya kelak. Konseli lebih memilih tinggal bersama ibunya saat itu. dan Ayu berkata bahwa sejak terjadinya perceraian Ibu konseli menjadi tulang punggung anak anaknya

dan sudah tidak berhubungan lagi dengan sang Ayah. Konseli juga sempat bekerja di tempat pamannya untuk meringankan beban Ibunya. sewaktu itu konseli sempat merasakan shock, dan trauma akan kejadian perceraian orang tuanya. konseli juga merasa membenci Ayahnya, waktu itu konseli sangat marah dan kesal juga tidak terima, akan tetapi akhirnya konseli mampu menerima perceraian orang tuanya dikarenakan tidak tega dengan ibu yang sudah ditinggalkan. dan hal yang paling menyedihkan yaitu ketika konseli mengantarkan ibunya ke persidangan, disitu konseli tidak berhenti menangis dan merasa kesal.

- 3) Tanggal : Minggu, 13 Desember 2020
Tempat : Rumah Paman Konseli

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan dengan konseli yaitu Ayu yang setelah setahun tinggal bersama ibu dan saudara konseli, konseli mulai terbiasa dengan keadaan konseli. Konseli mulai melawan emosi dan perasaan buruknya. sehari-hari ia masih bersekolah biasa dan setelah pulang sekolah ia membantu ibunya. Ibu konseli membuka usaha Laundry di rumahnya dan masih mencukupi untuk keluarganya. Konseli memiliki 3 adik yang pertama baru menginjak SMP yang kedua kelas 3 SD dan yang terakhir masih TK B. Konseli juga memiliki 1 Kakak perempuan yang masih tinggal bersamanya.

- 4) Tanggal : Jumat, 18 Desember 2020
Tempat : Rumah Paman Konseli.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan dengan konseli yaitu Ayu yang Setelah Setahun 4 bulan tinggal bersama ibu dan

saudara konseli akhir ini dan secara tiba-tiba konseli mendapatkan sesuatu masalah berat yang kedua kalinya. Yang mengakibatkan Ayu menjadi sangat stres dan juga tertekan. Yaitu ketika Ibu konseli ada kedekatan dengan laki laki lain. dan yang membuat konseli sangat kesal yaitu ketika tiba-tiba banyak bingkisan di rumahnya dan seketika ada laki laki yang datang melamar ibu konseli. Konseli langsung bergegas masuk ke kamarnya dan menangis terus menerus dikarenakan sang ibu tidak memberi tahu sama sekali kedekatan dengan laki laki tersebut. melihat hal tersebut konseli kaget dan juga merasa kesal dengan ibunya. Akhirnya pernikahan ibunya tetap berjalan walaupun tanpa adanya restu dari anak anaknya. besoknya sang ibu menjelaskan ke konseli bahwa ibunya sudah lama dekat dengan laki-laki tersebut dan ibunya meminta maaf ke konseli. Sewaktu itu konseli sangat hancur perasaannya dan moodnya, ia sangat tidak ingin mendengar ibunya bicara, besoknya ia pergi ke rumah pamannya untuk menenangkan diri sementara waktu dan tinggal di sana, sampai sekarang konseli masih tinggal di rumah pamannya dan konselor melakukan wawancara di tempat tersebut.

5) Tanggal : Sabtu, 19 Desember

Tempat : Rumah Paman Konseli

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan dengan konseli yaitu Ayu, Sebulan sebelum lamaran ibunya, kakak perempuan konseli memilih untuk menikah dan menghidupi keluarganya sendiri di rumah suami kakak konseli. Setelah itu kakak konseli tidak lagi

tinggal bersama keluarganya. Konseli, ibu, dan ketiga adiknya sementara masih tinggal bersama. Akan tetapi setelah kejadian itu, Konseli membereskan pakaiannya dan memilih untuk ke rumah paman konseli yang tidak jauh dari rumah konseli, adik konseli yang pertama memilih untuk tinggal bersama bibinya di luar kota karena ada saudara yang seumuran dengan adik konseli. Sementara itu kedua adik konseli yang masih kecil yang belum mengerti keadaan, mereka masih tinggal bersama ibunya. Dari permasalahan itu si konseli menimbulkan rasa benci kepada sang ibu dan ayah barunya. Konseli berkata bahwa ayah barunya tidak sesuai harapan si konseli. Ayah kandung konseli menurut konseli jauh lebih baik daripada ayah baru konseli. konseli merasa bahwa ayah baru konseli yang merusak keluarganya dikarenakan setelah menikah ia langsung tinggal di rumah ibu konseli.

Dari hasil wawancara dan observasi terhadap konseli, mengaku bahwa dirinya sekarang adalah orang yang paling sedih, ia merasa keluarganya hancur, dikarenakan ia tidak setuju dengan keberadaan ayah barunya. konseli juga merasa sangat benci kepada orang tuanya termasuk ibunya, dikarenakan sang ibu ketika akan menikah lagi ibu konseli tidak memberi tahu sama sekali info kepada konseli. Setiap malam konseli selalu menangis memikirkan keluarganya, termasuk adik adiknya yang terpisah dengan konseli. Pada saat ini konseli menghidupi kebutuhannya sendiri karena ia bekerja membantu di toko pamannya. Konseli mengaku bahwa ia menjadi anak yang

sangat pendiam dan sejak itu sudah tidak berkomunikasi lagi dengan ibunya. ia juga sangat stres mendengar omongan tetangga yang tidak tahu apa yang sebenarnya terjadi, konseli bingung cara menghadapi masalah tersebut. karena jika konseli diam saja nanti dikira sombong, jika menjawab nanti menjadi beban fikiran konseli.

- 6) Tanggal : 20 Desember 2020
Tempat : Rumah Ibu Konseli

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan dengan ibu konseli, ibu konseli mengaku bahwa ia menyesali yang telah dilakukan, ibu konseli ingin meminta maaf kepada konseli dan menjelaskan alasannya kenapa ia memilih jalan tersebut, dan memberi tahu ke anak anaknya ketika waktu yang tepat, akan tetapi kesempatan berjalan lain, Ayah tiri tiba-tiba datang ke rumah Ibu konseli tanpa sepengetahuan. Ibu konseli ingin menjelaskan ke konseli akan tetapi konseli tidak ingin menemui sang ibu, dan sang ibu sangat sedih dengan hal tersebut.

Tabel 4.1
Wawancara Teknik Kognitif

Kien	Orang orang di sana banyak yang bicarakan aku, mereka bilang “selamat dapat ayah baru” padahal mereka tidak ngerti apa yang sebenere terjadi. pas aku keluar rumah sebentar pasti ada aja yang bilang gitu di luar maupun di watsApp juga banyak. aku bingung kudu gimana, mau gak aku bales nanti
------	--

	<p>ga enak, mau tak bales nanti kepikiran terus dan jadi aku nangis, pas aku waktu kesel aku senyumin aja mereka. pas itu aku jarang lagi keluar rumah dan hampir ga pernah, aku juga ga pernah lagi pulang ke rumah ibukku. ibukku sering telepon tapi ga aku angkat. pas aku keluar rumah semua orang kayak beda gitu kayak ga suka sama aku ,terus jadi takut dan malas keluar rumah.</p>
Konselor	<p>Maka dari itu dek, ayo coba keluar rumah bentar biar ga sumpek di kamar terus . mba percaya ga ada yang ngomongin sampean lagi ko, orang orang pasti wes lupa sama yang udah terjadi. karena pean sudah berpikir seperti ini. pean msih banyak orang yang menyayangi pean seperti anak, teman dekat pean, jadi tidak penting memikiran hal yang belum tentu terjadi, iya kalau sampean dibicarakan, pean jangan terlalu nregatif terhadap orang sekitar dan orang terdekat seperti ibuk pean, mungkin ibu pean juga punya alasan tersendiri.</p> <p>(teknik kognitif)</p>

Konseli bercerita bahwasannya dirinya takut keluar rumah karena terbayang tetangganya yang menjadikan ia teringat dengan masalahnya.

Selain melakukan wawancara terhaap konseli, wawancara juga dilakukan pada data sekunder

yaitu keluarga konseli. Berdasarkan hasil dari identifikasi masalah, konselor memperoleh data bahwa konseli sering menampakkan perilaku sering merenung sendiri tidak mau berbicara dan terus menangis setiap malam, dan terkadang marah marah sendiri. dan berdampak stress.

b. *Diagnosis*

Langkah kedua adalah diagnosis yang merupakan langkah dimana konselor menetapkan masalah apa yang terjadi atau tengah dihadapi oleh pada diri konseli. berdasarkan identifikasi masalah sebelumnya diketahui bahwa konseli mengalami stress yaitu ketika emosi konseli tidak stabil terkadang marah sendiri tertawa sendiri. konseli sering merenungkan diri di kamar dan tiba-tiba menangis. konseli merasa sangat tertekan dan selalu memikirkan bagaimana apa yang akan ia lakukan untuk selanjutnya. Masalah stres yang terjadi pada diri konseli mengakibatkan konseli tidak mau keluar rumah. konseli terkadang hampir merasa putus asa. konseli sering berdiam dan melamun, tidak mau berkomunikasi dengan orang lain atau menjelaskan bagaimana keadaannya atau apa yang dialaminya.

c. *Prognosis*

Kemudian langkah yang ketiga setelah diagnosis adalah prognosis yaitu menetapkan jenis bantuan apa yang akan diberikan kepada konseli.

Setelah konselor menetapkan masalah yang dialami konseli, langkah selanjutnya adalah prognosa yaitu langkah untuk menetapkan bantuan apa yang akan digunakan dalam membantu konseli dalam menyelesaikan masalah.

Dengan hal ini konselor menetapkan jenis terapi yang sesuai dengan masalah konseli. Pada tahap ini

konselor menerapkan konseling Islam dengan teknik modeling sebagai treatment yang diterapkan pada konseli. konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan dari konselor kepada konseli secara sistematis, berkelanjutan dan terarah agar manusia hidup selaras sesuai dengan fitrahnya sebagai makhluk Allah SWT sehingga konseli tersebut dapat mencapai kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.

Sedangkan terapi emotif ini digunakan untuk mengidentifikasi emosi dan keyakinan konseli, serta menemukan kesulitannya. Agar konseli mampu mengenal perasaan dan kognitifnya.

Permasalahan yang dialami konseli beserta gejalanya. Konselor menetapkan terapi dengan menggunakan teknik Rasional Emotif Behavior Therapy. Untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami oleh konseli. Dari beberapa terapi yang ada dalam REBT Maka, konselor menentukan hanya menggunakan tiga teknik untuk membantu konseli. Berikut langkah-langkah terapi :

a. Terapi Kognitif

Dalam proses pemberian teknik konselor meyakinkan kepada konseli bahwasanya masalah yang terjadi, karena keyakinan yang diyakini konseli salah sehingga menimbulkan pikiran irasional. Hanya saja dalam pelaksanaannya, teknik ini berupa verbal dan konselor lebih aktif. Setelah mengetahui gejala yang terjadi pada konseli, konselor berusaha untuk menunjukkan ketidaklogisan dalam cara berpikir konseli, bawahasanya apa yang dipikirkan konseli itu tidak benar. Konselor membantu konseli agar bisa berpikir rasional kembali.

b. Humor

Proses pemberian terapi humor juga digunakan untuk menciptakan suasana yang tidak menakutkan dan santai. Bertujuan agar konseli dapat menikmati proses terapi, saat itu konselor dapat mengajak konseli menertawakan pikiran irasionalnya.

c. Teknik prilaku

Dalam proses pemberian teknik prilaku kepada konseli bertujuan agar konseli mau keluar rumah dan mau berinteraksi langsung dengan orang disekitarnya. Dalam proses terapi prilaku bahwa konselor menerapkan metode terapi pelaksanaan pekerjaan rumah (*homework*), disini konselor memberikan *homework* kepada konseli bahwa konseli harus menyempatkan waktunya untuk keluar rumah walaupun sebentar. Terapi ini bertujuan agar konseli mengetahui bahwa diluar rumah tidak menakutkan seperti yang dibayangkan.

d. *Treatment* (terapi)

Proses pemberian *Treatmen* yaitu, merupakan langkah selanjutnya setelah penentuan terapi apa yang akan digunakan dalam membantu konseli. Sesuai dengan perumusan terapi di atas, konselor dapat melakukan dalam bentuk layanan individual, pengajaran perbaikan, memberikan pengajaran dan lain-lain.

Treatmen yang diberikan konselor terhadap konseli adalah dengan terapi rasional emotif behavior. Di dalam terapi ini ada beberapa teknik konseling. Tetapi konselor hanya menggunakan dua terapi yaitu. Teknik kognitif dan teknik prilaku ini bertujuan untuk membantu konseli dalam menyelesaikan masalahnya. Di bawah ini

merupakan penjabaran proses terapi sebagai berikut:

1) **Konseling Islam dengan Ayat Al-quran**

dalam penelitian ini didapati bahwa sebelumnya konseli tidak menunjukkan penerimaannya terhadap ibu kandungnya sendiri akibat perceraian dan status broken home yang baru disandang olehnya.. Dalam hal ini Islam sangat memuliakan. Ibu sebagaimana firman Allah SWT dalam Qur'an surat An-Nahl ayat 78:

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (٧٨)

Artinya: “Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur” (QS. An-Nahl ayat 78)⁶⁰

2) **Konseling Islam dengan Istighfar**

Dalam hal ini konseli telah dibiasakan mengucapkan kalimat istigfar guna mengganti kata-kata kotor yang sering konseli ucapkan. Kebiasaan mengucapkan kalimat istigfar memang sangat dianjurkan dalam agama Islam sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 199:

ثُمَّ أَفِيضُوا مِنْ حَيْثُ أَفَاضَ النَّاسُ وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ (١٩٩)

⁶⁰ Zulhamdani dan Mahfudz Madzuki. “Jurnal Ibu dalam Al-Qur'an”. Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Sunan Kalijaga. Yogyakarta. Vol 16, No.1. Hal 7

Artinya: “*Kemudian bertolaklah kamu dari tempat bertolaknya orang-orang banyak (,Arafah) dan mohonlah ampun (beristighfarlah) kepada Allah; sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang*”. (Qs. Al-Baqarah [2]: 199)”

3) Terapi Kognitif

Dalam proses pemberian terapi konselor berusaha untuk menunjukkan ketidaksehatan dalam cara berpikir konseli, bawahasanya aia berfikir orang tua ia itu jahat, konseli menunjukkan sikap kesalnya dan terus berfikir negatif baik untuk orang tuanya maupun masyarakat sekitar (tetangga). Konseli juga berfikiran jika ia tidak akan bisa melanjutkan sekolahnya. Konselor membantu konseli agar bisa berpikir rasional kembali dan menyadarkan konseli bawahasanya orang tua konseli tidak benar-benar jahat kepada konseli dan orang tu konseli pasti punya alasan tersendiri, dan membantu konseli supaya bersedia menghambur dengan masyarakat dan menyadarkan bahwa tidak ada masyarakat yang mencemoohnya.

Konselor berusaha meyakinkan konseli bawahasanya yang mengganggu konseli saat ini merupakan pikiran irasionalnya. Karena direalitasnya sudah tidak ada lagi teman yang menjahainya dan tidak ada lagi tetangga yang mengucilkanya. Konselor menekankan bawahasanya tidak ada jalan keluar lagi kecuali melawan pikiran irasionalnya dan mengubah menjadi pikiran rasional.

Konselor berusaha meyakinkan bawasanya masih ada orang-orang yang membutuhkan dan sayang yang menanti keberadaanya. Seperti saudaranya, dan adik adiknya. Jika hanya berpikir irasional dirinya tidak akan maju. Serelah konseli benar-benar menyadari bahwa pikiran-pikiran irasional yang dibuat oleh konseli itu tidak benar. Konselor mengajak konseli untuk berpikir rasional kembali. Konselor memotivasi konseli agar dirinya dapat berfikir jernih, tidak terus mengurung diri, tidak terus berfikir over, dan selalu berfikir positif.

Dari hal tersebut, konselor menggunakan teori *Antecedent Event (A)*, *Belief (B)*, yang mana teori ini nantinya akan digunakan untuk merubah peristiwaperistiwa dan keyakinan yang irasional konseli terkait masa depannya.

a. *Antecedent Event (A)*

Digunakan oleh konselor untuk segenap peristiwa luar yang dialami oleh individu. Peristiwa pendahulu yang merupakan suatu kejadian, fakta, ataupun tingkah laku orang lain, sehingga konseli benar-benar memahami pola pikir irasionalnya.

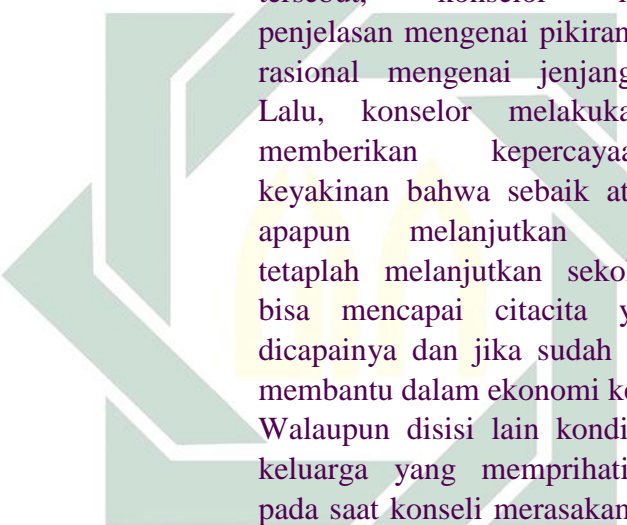
Setelah konselor mengetahui penilaian dari konseli mengenai masa depan dan orang tuanya dan melalui ungkapan konseli bahwa bahwa melanjutkan sekolahnya merupakan masa depan yang tidak bisa dicapai karena konseli berasal dari keluarga yang broken home dan konseli tidak ingin berhubungan lagi dengan ibunya.

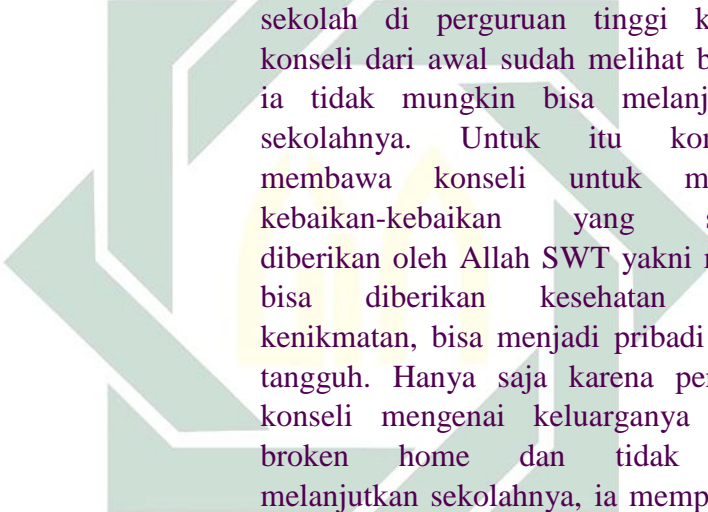
Kemudian konselor memberikan perumpamaan tentang pentingnya kita menuntut ilmu. Karena tugas seorang anak, hanyalah untuk menuntut ilmu. Walaupun konseli sebagai anak broken home, harus yakin dalam diri kalau anak broken home juga bisa berprestasi dan mempunyai mimpi yang jelas untuk masa depannya. Hal ini dilakukan agar konseli sadar bahwa yang ia pikirkan tidak selalu buruk, selain itu juga agar konseli memahami bahwa perilaku konseli itu tidak baik karena meneruskan sekolahnya tersebut merupakan kewajiban konseli sebagai seorang anak.

b. Belief (B)

Pada langkah selanjutnya adalah tentang suatu keyakinan, pandangan, nilai, dan verbalisasi pada diri individu terhadap suatu peristiwa.

Kemudian pada langkah ini, konselor memberikan keyakinan yang baik terhadap konseli agar konseli dapat memilih mana hal yang baik untuk dirinya. Karena, jika konseli mempunyai kepercayaan atau keyakinan yang baik nantinya akan mendapatkan jalan yang baik juga pada dirinya. Apalagi meneruskan sekolah adalah keyakinan yang baik untuk bisa mendapatkan kesuksesan. Secara lebih spesifiknya dapat konselor jabarkan sebagai berikut:

- 
- 1) Konselor berperan sebagai fasilitator untuk mendengarkan keluh kesah konseli mengenai kelanjutan sekolahnya, apa yang ingin konseli inginkan dari kelanjutan sekolah serta apa yang konseli lakukan terhadap meneruskan sekolahnya. Setelah menjelaskan keluh kesah mengenai hal tersebut, konselor memberikan penjelasan mengenai pikiran yang tidak rasional mengenai jenjang studinya. Lalu, konselor melakukan dengan memberikan kepercayaan atau keyakinan bahwa sebaik atau seburuk apapun melanjutkan sekolahnya, tetaplah melanjutkan sekolah supaya bisa mencapai citacita yang ingin dicapainya dan jika sudah sukses bisa membantu dalam ekonomi keluarga. Walaupun disisi lain kondisi ekonomi keluarga yang memprihatinkan. Dan pada saat konseli merasakan pikirannya yang irasional, selanjutnya konselor memberi saran untuk mencari beasiswa untuk mempermudah ekonomi.
 - 2) Konselor meminta pada konseli untuk mengungkapkan perubahan apa saja yang terjadi sebelum dan sesudah keadaan keluarga broken home. Dari sini konseli mengungkapkan bahwa sebelum keluarganya broken home beberapa waktu lalu, konseli masih bisa



merasakan keluarga yang seutuhnya dan apa yang ia inginkan masih bisa tercapai. Akan tetapi, setelah keluarganya mengalami broken home ia merasa kesal dan kecewa sekali atas ujian yang dihadapinya. Dari pernyataan inilah, konselor menghubungkan pola pikir negatif konseli terhadap keluarganya dan kelanjutan untuk sekolah di perguruan tinggi karena konseli dari awal sudah melihat bahwa ia tidak mungkin bisa melanjutkan sekolahnya. Untuk itu konselor membawa konseli untuk melihat kebaikan-kebaikan yang sudah diberikan oleh Allah SWT yakni masih bisa diberikan kesehatan serta kenikmatan, bisa menjadi pribadi yang tangguh. Hanya saja karena persepsi konseli mengenai keluarganya yang broken home dan tidak bisa melanjutkan sekolahnya, ia mempunyai pikiran yang negatif ataupun irasional yang mana membuat konseli mudah merasa kesal, tidak tenang dan sedih dalam kehidupannya.

Selanjutnya yaitu Meminta konseli untuk membuat rencana perubahan yang nantinya dapat mengubah pola pikirnya yang irasional terhadap masa depannya. Untuk membantu konseli membuat rencana perubahan konselor menggunakan teori Emotional consequence (C)

untuk melatih konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu. Kemudian konselor memperkuat dengan menggunakan teori Desputing (D) dengan tujuan untuk menentang pikiran-pikiran yang nantinya cenderung mengalahkan diri sendiri dan mengalahkan nilai irasional yang tidak akan bisa dibuktikan.

a. Emotional consequence (C)

Setelah konseli mengetahui dan sadar atas pemikirannya yang irasional terhadap kelanjutan sekolahnya dan konseli sadar bahwa ia harus mengubah pola pikir yang irasional tersebut menjadi pola pikir rasional. Jadi, konselor membawa konseli untuk membuat rancangan perubahan, dimana rencana perubahan ini yang akan menjadi tugas perubahan yang konseli praktikan di rumah. Rencana tersebut merupakan rencana yang dipikirkan dan dibuat sendiri oleh konseli.

Kemudian rencana perubahan tersebut supaya konseli dapat menghilangkan kepercayaan diri yang dimiliki dirinya dan juga membantu konseli untuk membiasakan diri dengan merespon sesuatu yang positif atau rasional. Rencana tersebut, yaitu:

- 1) Mengucap kalimat-kalimat Allah atau dengan kata istighfar disaat konseli merasa ingin marah atau befikiran yang negatif dalam hal apapun. Dan ini dilakukan untuk melatih konseli untuk

tetap tenang, sabar, dan berfikir positif dalam menilai sesuatu apapun.

- 2) Bekerja lebih semangat lagi untuk ibu dan adiknya dalam memenuhi kebutuhan keluarga. Dan ini semua dilakukan untuk menghilangkan konsekuensi emosional yang dialami saat keluarganya sudah broken home. Dan walaupun kakak-kakaknya tidak bisa memberikan uang yang banyak kepada adiknya dan Ibunya dikarenakan sudah berkeluarga, Tapi, disaat konseli bisa meneruskan kuliahnya sendiri, konseli akan berusaha keras untuk pencapaiannya.

Setelah konseli menyusun rencana perubahan untuk mengubah pikirannya yang irasional, kemudian konselor membimbing konseli supaya konseli bisa berkomitmen dan akan melaksanakannya dengan baik. Dalam hal ini konselor memberikan motivasi-motivasi kepada konseli dengan cara meyakinkan konseli dapat mengatur pola emosionalnya dengan baik. Dan dilakukan untuk membangun kepercayaan diri konseli akan potensinya yang dapat dirubah.

b. Desputing (D)

Teori ini dipilih karena konselor akan memberikan dorongan-dorongan kepada konseli untuk mengubah perilaku yang logis atau rasional dengan memberikan pujian. Teori ini bertujuan untuk menentang

pikiran terhadap keinginannya untuk melanjutkan sekolahnya dan mengalahkan nilai irasionalnya menjadi yang positif atau rasional.

Selain itu, konselor juga mengarahkan pada konseli kepada perilaku yang tetap memegang konsep agama yaitu dengan meningkatkan keimanan supaya konseli juga lebih bisa mendekati diri kepada Allah SWT dengan cara membiasakan konseli untuk sholat tepat pada waktunya dan perbanyak doa agar mendapatkan ketenangan, kebahagiaan lahiriyah maupun batiniyah serta mendapatkan petunjuk jalan yang terbaik untuk kehidupan yang akan datang. Dan juga dapat berinteraksi dengan masyarakat atau yang lainnya.

Setelah konseli mengungkapkan perasaan-perasaan yang dialaminya selama ini kepada konselor, sekarang konseli merasa lega dan mulai menemukan kesadarannya terhadap keadaan keluarganya yang broken home dan membuatnya menjadi berpikir yang tidak logis atau irasional. Konseli juga akan mencoba untuk tetap bisa melanjutkan sekolahnya ke jenjang Perguruan Tinggi yang ia inginkan untuk menggapai cita-citanya.

Tabel 4.2
Rational Emotif Behavior Dengan Teori
ABCD

1. Menyadarkan konseli bahwasanya pola pikir atas elanjutkan sekolahnya merupakan pikiran yang irasional dan ketidaklogisan. Kounselor menggunakan teori Antecedent Event (A) untuk segenap peristiwa luar yang dialami oleh individu, Belief (B) tentang suatu keyakinan, pandangan, nilai, dan verbalisasi pada diri individu terhadap suatu peristiwa.

2. Meinta konseli untuk membuat rencana perubahan yang nantinya dapat mengubah pola pikirnya yang irasional terhadap masa depannya. kounselor menggunakan teori *Emotional consequence* (C) untuk melatih konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu. Kemudian kounselor memperkuat dengan menggunakan teori Desputing (D) dengan tujuan untuk menentang pikiran-pikiran yang nantinya cenderung mengalahkan diri sendiri dan mengalahkan nilai irasional

4) Teknik Prilaku

Karena keadaan konseli stres dan sebenarnya konseli membutuhkan dukungan dan teman cerita. Disini konselor mengambil peran menjadi seorang yang sangat dipercaya konseli dengan cara mengajak konseli shalat bersama dan menjadi tempat curhat konseli. Setelah konseli nyaman, konselor memberi *homework* (pekerjaan rumah) untuk konseli. Bahwa konseli ditantang agar dapat keluar rumah meskipun sebentar. Pemberian *homework* bertujuan agar konseli mau keluar rumah karena konselor memberinya tarjet jika konseli mau keluar rumah meskipun sebentar, berarti konseli berhasil dalam melawan pikiran irasionalnya yang melarang diri untuk keluar rumah. Terapi ini bertujuan agar konseli tau bahwa diluar rumah tidak seperti yang dibayangkan dan menyadari bahwasanya pikiran irasionalnya konyol dan tidak patut untuk diikuti.

5) Humor

Dalam pemberian proses terapi humor kepada konseli bertujuan agar dapat menciptakan suasana yang tidak menakutkan dan santai. Bertujuan agar konseli dapat menikmati proses terapi, saat itu konselor dapat mengajak konseli menertawakan pikiran irasionalnya.

Karena konseli membutuhkan hiburan dan teman untuk bercanda. Konselor mengajak konseli untuk ke cafe terdekat yang ada hiburannya. Memang awalnya konseli menolak, disini konselor memaksa konseli untuk keluar

rumah, dan akhirnya konseli mau keluar rumah meskipun keluar dengan menggunakan jaket dan masker untuk menutupi wajahnya.

Konselor menyadari bawasanya memang konseli sangat takut dirinya dilihat oleh masyarakat sekitar. Tetapi konselor tetap memaksa agar konseli mengetahui bahwasanya di luar rumah tidak menakutkan seperti yang dibayangkan dan menghilangkan kejenuhan konseli akibat sering merenung di kamar sendirian.

Dan berakhirnya dalam proses treatment ini, maka konselor dan konseli melakukan evaluasi kembali perasaan konseli yang dirasakan pada saat ini. Konseli merasakan lega karena perasaan dan keinginannya selama ini yang ia pendam sudah bisa ia utarakan. Pelajaran yang konseli dapat dari treatment ini, bahwa konseli akan terus berusaha dan bersemangat untuk mencapai cita-citanya yang ia impikan dan selalu mengingat perkataan “setiap ada kesulitan, pasti ada jalan kemudahan” dan mencoba menjadi pribadi yang lebih baik lagi dengan tuntunan ajaran Islam.

e. Evaluasi dan *Follow Up*

Langkah yang terakhir adalah evaluasi atau follow Up. Pada langkah ini konselor melakukan evaluasi terhadap hasil konseling yang telah dilaksanakan pada konseli. Wawancara dilakukan terhadap dua sumber data yaitu data primer dan sekunder. Dua sumber data itu digunakan mengetahui sudah sejauh mana perubahan terjadi.

Langkah ini dilakukan untuk menilai sejauh mana konseling yang dilakukan terhadap konseli mencapai tingkat keberhasilan. Dalam langkah ini untuk melihat perkembangan dalam jangka panjang. Konselor selalu mengontrol kegiatan konseli. Konseli mengalami banyak perubahan setelah dilakukan proses konseling pada pikiran dan tindakan konseli. Meskipun perubahan tersebut terlihat secara bertahap. Tetapi konselor melihat banyak perubahan dalam diri konseli.

1) Wawancara dengan Konseli

Tanggal : 5 Maret 2021

Tempat : Rumah Paman Konseli

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan akhirnya konseli menyadari bahwasannya pikiran itu hanya ketakutan belaka konseli. Realitasnya tidak semua orang menjaui dan konseli masih mempunyai kesempatan untuk berfikir langkah selanjutnya yang akan ia lakukan.

Evaluasi/Follow Up langkah ini dilakukan untuk menilai sejauh mana konseling yang dilakukan terhadap konseli mencapai tingkat keberhasilan. Dalam langkah ini untuk melihat perkembangan dalam jangka panjang.

Konselor selalu mengontrol kegiatan konseli. Konseli mengalami banyak perubahan setelah dilakukan proses konseling pada pikiran dan tindakan konseli. Meskipun perubahan tersebut terlihat secara bertahap. Konseli sekarang sudah mau duduk-duduk di luar rumah dan menyapa tetangga yang lewat depan rumahnya meskipun tidak sering tetapi konseli sudah mau keluar rumah tanpa ada paksaan dari siapapun. Konseli juga mau mengikuti rutinitas mengaji meskipun belum

setiap hari. tetapi konseli sudah mau datang ke mushola. Rumah dan kamar konseli sekarang sudah jarang tertutup, meskipun konseli masih belum bisa bergaul dengan teman-temannya lagi, tetapi konseli mau menyapa setiap temanya yang lewat depan rumahnya.

Melihat keadaan konseli sekarang yang semakin membaik dari sebelumnya dan konseli dapat menerima kenyataan bahwasanya dirinya harus tetap maju meskipun mempunyai latar belakang masalah. Konseli sudah merubah cara berpikrinya yang dulu konseli merasa dirinya tidak mampu melewati masalahnya, dan semua orang mengguciklanya. Sekarang konseli perlahan menyadari bahwasanya pikiran itu hanya emosi belaka konseli.

2. Hasil Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Dalam Mengatasi Stres

Dari hasil analisis bahwasanya terjadi perubahan terhadap diri konseli sebelum dan sesudah diberi terapi. Pikiran irasional yang membuat dirinya semakin stres, Dengan kenyataan itulah peneliti mencoba memulihkan kondisi Ayu dengan terapi Rasional Emotif Behavior sebagai suatu upaya memulihkan konseli dan membantu agar bisa merubah pikiran irasionalnya menjadi rasional. Di bawah ini merupakan tabel konsisi konseli sebelum diberikan terapi.

Tabel 4.3
Kondisi Konseli sebelum pelaksanaan konseling

NO	Kondisi Konseli	A	B	C
1	Pendiam			√
2	Murung			√

3	Tidak mau keluar rumah			√
4	Berpikir negatif			√
5	Tidak mau bersosialisasi			√
6	Tidak nafsu makan			√
7	Marah-marah			√
8.	Berbicara sendiri			√
9	Menangis berlebihan			√

Keterangan:

A: tidak pernah

B: jarang-jarang

C: sering

Analisis hasil pemberian konseling Islam dengan terapi rasional emotif behavior dilakukan untuk menangani stres seorang remaja di desa babat. Setelah pelaksanaan proses konseling perubahan yang terjadi pada diri konseli lumayan terlihat, meskipun perubahannya bertahap sedikit-demi sedikit. Hal tersebut didapat konselor dengan pengamatan, wawancara dan observasi secara langsung dengan konseli dan juga hasil wawancara dan observasi dengan tetangga dan ibu konseli.

Perubahan yang terjadi pada diri konseli adalah ia sudah menyadari bahwasanya pikiran yang ia yakini sebelumnya adalah pikiran irasional yaitu pikiran yang tidak benar adanya. Pikiran yang menganggap orang tuanya membencinya dan orang tuanya jahat maupun semua tetangganya mencemooh dan membicarakannya begitupun temanya menjahuinnya. Bahwasanya pikiran tersebut tidaklah benar. Realitasnya bahwa masih ada orang disekitarnya yang masih menyayangi dirinya. yaitu orang tua konseli yang msih menyayangi dirinya. Masih ada teman yang mau bersahabat dengan konseli,

dan konseli sekarang mulai mau menyapa tetangganya, meskipun masih terlihat sedikit pendiam namu sudah mau keluar rumah.

Mengenai hasil akhir dari proses konseling Islam terhadap konseli, dibawah ini merupakan tabel keberhasilan atau perubahan yang terjadi pada konseli, sebelum dan sesudah proses konseling. Tabel diperoleh dari pengamatan konselor terhadap konseli.

Tabel 4.4
Perbandingan Kondisi Konseli Setelah Pelaksanaan Konseling

NO	Kondisi Konseli	A	B	C
1	Pendiam		√	
2	Murung		√	
3	Tidak mau keluar rumah		√	
4	Berpikir negatif		√	
5	Tidak mau bersosialisasi		√	
6	Tidak nafsu makan	√		
7	Marah-marah		√	
8.	Berbicara sendiri	√		
9	Menangis berlebihan	√		

Keterangan:

A: tidak pernah

B: jarang-jarang

C: sering

Dengan tabel diatas sudah jelas perubahan dari diri konseli sebelum dan sesudah diberi konseling. Sudah ada perubahan dari diri konseli yang sangat terlihat. Memang tabel perubahan diri konseli masih belum maksimal, tetapi peneliti sudah mendapat

keberhasilan dari perubahan diri konseli, sesudah dan sebelum diberi konseling.

Keterangan Kondisi konseli Setelah Proses Konsling adalah sebagai berikut :

Konseli yang pada awalnya sangat pendiam , murung dan tidak mau bersosialisai dengan siapapun maupun bercerita, dengan menggunakan terapi kognitif yaitu konselor memberi motivasi konseli agar dirinya setelah konselor mengajak konseli untuk latihan sedikit demi sedikit agar tidak terlalu larut dengan masalahnya, tidak terus mengurung diri, tidak terus berfikir over, yang membuat tekanan batin dalam dirinya. Konselor juga mengajak konseli untuk berlatih keluar rumah dan bersosialisasi dengan tetangganya. Dan perlahan konseli mulai melakukan aktifitas seperti menyapu halaman dan meyapa tetangganya. mengenai hasil gejala pertama dapat dikatakan berhasil karena konseli sudah memiliki hasrat bersosialisasi.

Gejala selanjutnya yaitu konseli yang pada awalnya tidak mau keluar rumah konselor memberikan teknik perilaku untuk mengatasi gejala tersebut. Disini konselor mengambil peran menjadi seorang yang sangat dipercaya konseli dengan cara mengajak konseli shalat bersama dan menjadi tempat curhat konseli. Setelah konseli nyaman, konselor memberi homework (pekerjaan rumah) untuk konseli. Bahwa konseli ditantang agar dapat keluar rumah meskipun sebentar. Pemberian homework bertujuan agar konseli mau keluar rumah karena konselor memberinya tarjet jika konseli mau keluar rumah meskipun sebentar, berarti konseli berhasil dalam melawan pikiran irasionalnya yang melarang diri untuk keluar rumah. Terapi ini bertujuan agar konseli tau bahwa diluar rumah tidak seperti yang dibayangkan dan menyadari bahwasanya

pikiran irasionalnya konyol dan tidak patut untuk diikuti. Hasil dari langkah konseling tersebut dapat dikatakan berhasil karena konseli mulai bersifat terbuka dan mau bercerita. Konseli juga setiap harinya berlatih untuk keluar rumah walaupun sebentar . Sampai sekarang konseli masih membiasakan kegiatan tersebut walaupun tidak hampir setiap hari. Akan tetapi sudah bisa terbilang berhasil dikarenakan konseli yang awalnya tidak sama sekali mau keluar rumah sekarang konseli sudah mau berniat untuk keluar rumah.

Gejala selanjutnya yaitu konseli yang berfikir negatif. berfikir negatif disini termasuk berfikir negatif kepada orang tua konseli maupun tetangga konseli. Konseli berfikir bahwa orang tua konseli termasuk ibu konseli adalah orang yang jahat dan sudah tidak sayang lagi dengan konseli. Konseli juga berfikir negatif terhadap tetangganya yang merasa mereka selalu ikut campur dan sok tau terhadap masalah konseli, di sini konseli yang setiap keluar rumah selalu kesal terhadap tetangganya tersebut sehingga menjadikan konseli semakin teringat dengan masalahnya. Oleh karenanya konseli menjadi malas keluar rumah. Konselor membantu konseli agar bisa berpikir rasional kembali dan menyadarkan konseli bawasanya orang tua konseli tidak benar-benar jahat kepada konseli dan orang tu konseli pasti punya alasan tersendiri, dan membantu konseli supaya bersedia menghambur dengan masyarakat dan menyadarkan bahwa tidak ada masyarakat yang mencemoohnya. Konselor berusaha meyakinkan konseli bawasanya yang mengganggu konseli saat ini merupakan pikiran irasionalnya. Konselor menekankan bawasanya tidak ada jalan keluar lagi kecuali melawan pikiran irasionalnya dan mengubah menjadi pikiran rasional. Dari hasil proses konseling sekarang konseli mulai

berlatih diri menghindari pikiran irasionalnya dan konseli mencoba melihat realita bukan apa yang ada difikirannya.

Gejala selanjutnya yaitu ketika konseli tidak memiliki nafsu makan dan sering berbicara sendiri dikarenakan terlalu overthinking bagaimana dan apa yang seharusnya ia lakukan untuk menyelesaikan masalah ini. konseli sempat hampir putus asa karena ia merasa tidak mampu terhadap masalah yang ia hadapi saat ini. konseli yang pada awalnya memendam sendiri apa yang ia rasakan sehingga menjadikan konseli tertekan dan selalu termenung. Olehkarenanya konseli menjadi tidak memiliki hasrat atau nafsu untuk makan. bahkan sehari konseli hampir tidak makan apapun dan hanya minum air. Disini konselor menggunakan teknik perilaku untuk mengatasi masalah tersebut salah satunya yaitu membuat jadwal makan dan alarm untuk konseli agar konseli mulai mau makan walaupun cuma sedikit. konseli juga menyarankan konseli untuk sering membuat momen momen menyenangkan seperti menonton komedi atau bermain dengan orang terdekat. sehingga menjadikan konseli tidak terlalu larut dalam masalahnya. Selanjutnya yaitu latihan bersyukur yaitu memotivasi dan mengingatkan konseli bahwa ia masih diberi kesehatan dan cukup makanan. Hasil dari konseling terbilang cukupberhasil karena konseli saat ini masih menggunakan jadwal dan alarm saat ia akan makan.

Gejala selanjutnya yaitu ketika konseli tidak bisa mengontrol emosi dan menjadikan ia marah-marah. perilaku konseli yang sering menampakkan kemarahan, menangis berlebihan, berbicara sendiri serta membanting benda akibat ketidaksabarannya dalam mengelola emosi yang mana akhirnya dapat teratasi melalui treatmen sehingga perilaku tersebut

dapat berkurang juga sedikit demi sedikit maka dalam hal ini bisa dikatakan bahwa konseli telah mampu menerapkan perilaku sabarnya sedari masih remaja. di sini konselor memberikan terapi al-quran dan istighfar kepada konseli untuk mengatasi emosi konseli. Sabar dalam perspektif Islam sangatlah penting, sebagaimana firman Allah SWT:

وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِّ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (٩٦)

“Dan, sesungguhnya Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang sabar dengan pahala yang lebih baik dari apa yang mereka kerjakan”. (Qs. An-Nahl : 64).

firman Allah SWT dalam Al-Qur’an surat Al-Baqarah ayat 199:

ثُمَّ أَفِيضُوا مِنْ حَيْثُ أَفَاضَ النَّاسُ وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ
رَحِيمٌ (١٩٩)

Artinya: “Kemudian bertolaklah kamu dari tempat bertolaknya orang-orang banyak („Arafah) dan mohonlah ampun (beristighfarlah) kepada Allah; sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”. (Qs. Al-Baqarah [2]: 199)”

Selain menggunakan dalil al-quran konselor juga melatih konseli agar tidak terlalu terbawa dengan emosinya. ketika konseli emosi, konseli mencoba tarik nafas yang bertujuan menenangkan pikirannya. dan saat ini proses tersebut masih berjalan dengan baik terhadap konseli.

Konseling Islam dengan terapi rasional emotif behavior yang dilakukan konselor dapat dikatakan berhasil karena pada awalnya ada 9 gejala yang dialami konseli sebelum proses terpai rasional emotif behavior dilakukan. Sekarang tersisa 3 gejala ini menjadi bukti keberhasilan dalam terapi rasional emotif behavior.

Permasalahan terakhir yang dialami oleh konseli harus menunggu beberapa hari setelah evaluasi dikarenakan konselor memahami bahwa tidak mudah bagi konseli untuk dapat menerima kenyataan atas perceraian kedua orang tuanya karena hal tersebut berhubungan dengan perasaan yang dirasakan konseli.

Melihat dari hasil wawancara dan gejala yang telah dialami konseli telah mengalami stres kategori sedang karena stres yang terjadi lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari seperti pada waktu perselisihan, kesepakatan yang belum selesai, sebab kerja yang berlebih, mengharapkan pekerjaan baru, permasalahan keluarga, dan berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang. Belum dikatakan stres berat karena stres berat termasuk stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun yang disebabkan oleh beberapa faktor kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Untuk mengetahui perubahan konseli setelah proses Konseling Islam dengan Rasional Emotif Behavior untuk mengatasi stres konseli tahap awal sampai akhir, dan konselor telah mencari informasi mengenai perubahan perilaku dengan melakukan wawancara dan observasi terhadap sumber data penyajian, yaitu data primer (konseli) dan data sekunder (ibu konseli, dan orang terdekat konseli).

Dalam hasil penelitian ini, perubahan konseli dapat dilihat dari perspektif teori dan perspektif Islam, yaitu:

1. Perspektif Teori

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori teori A-BC-D, yaitu dengan membandingkan teori dengan data yang berada di lapangan.

a) Analisis Proses Pelaksanaan Konseling Islam dengan REBT Untuk Mengatasi Stres Seorang Pelajar di Desa Babat.

Penjelasan perbandingan data merupakan tahapan konseling yang sudah dipaparkan dalam penyajian data, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi dan follow up. Berikut adalah penjelasan analisis data tentang proses pelaksanaan yang dijelaskan dalam table sebagai berikut.

Tabel 4.5
Perbandingan Data Teori dan Data Lapangan

No	Data Teori	Data Lapangan
1	Identifikasi Masalah : Langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berfungsi untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak pada	Konselor melakukan pengumpulan data untuk mengetahui lebih dalam masalah apa yang sedang dihadapi konseli dan gejala apa saja yang terjadi terhadap konseli. Konselor menggali informasi dengan melakukan wawancara dan observasi terhadap konseli, ibu konseli dan orang terdekat konseli.

	konseli.	Dari pengamatan yang konselor lakukan, maka konselor menemukan gejala stres konseli yaitu yang menyebabkan konseli menjadi pendiam, murung, tidak mau keluar rumah, berfikiran negatif, tidak mau bersosialisasi, tidak nafsu makan, marah-marah, berbicara sendiri dan menangis berlebihan.
2	Diagnosis: Menetapkan masalah apa yang dialami konseli beserta latar belakang penyebab masalahnya.	Dari hasil pengumpulan data yang telah dilakukan pada identifikasi masalah, maka konselor menetapkan bahwa konseli mengalami masalah keluarga, yaitu broken home. yang menjadikan konseli stres. stres yang dialami oleh konseli tersebut diakibatkan karena kaget terkejut dengan adanya peristiwa dari ibunya bahwa akan menikah lagi. konseli merasa kesal terhadap ibunya dan lebih memilih tinggal bersama pamannya. karena tidak suka dengan

		keberadaan ayah konseli. Konseli juga sempat putus asa saat ia tidak bisa melanjutkan sekolahnya. Konseli juga sempat berfikiran negatif terhadap ibu maupun tetangganya.
3	Prognosis: Menentukan jenis bantuan atau terapi yang akan diberikan kepada konseli dan sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli.	Konselor menetapkan jenis bantuan berdasarkan identifikasi masalah dan diagnosis yang telah dijelaskan. Maka, pemberian bantuan melalui konseling Islam dengan Rasional Emotif Behavior untuk menangani pikiran negatif konseli yang menyebabkan konseli stres akibat <i>broken home</i> . Konseling Islam bertujuan untuk dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama sesuai ajaran Islam yang berlandaskan Al-Qur'an dan Hadist. Sedangkan REBT bertujuan untuk memperoleh kesadaran konseli berpikir yang negatif tentang masalah yang dihadapi saat ini.

		Konselor akan memberikan ayat Al-Qur'an sebagai nilai dalam konseling Islam.
4	<p>Treatment: Proses pemberian bantuan terhadap klien berdasarkan prognosis.</p> <p>Adapun terapi yang digunakan adalah REBT dengan teori A-B-C-D.</p>	<p>Pemberian bantuan yang sudah konselor susun pada prognosis akan konselor terapkan pada tahap treatment:</p> <p>a. Konseli diminta untuk mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan konseli saat ini (keadaan sekarang). Menurut pernyataan konseli, kekurangan konseli berupa perasaan yang kurang percaya diri untuk bisa melanjutkan sekolahnya, konseli berfikiran negatif terhadap ibu maupun tetangga konseli.</p> <p>b. Adapun tahapantahapan pelaksanaan pada REBT dengan teori A-B-C-D, yaitu:</p>

		<p>1) Menyadarkan konseli bahwasanya pola pikir atas melanjutkan sekolahnya merupakan pikiran yang irasional dan tidak logisan. Dari hal tersebut, konselor akan menyadarkan konseli dengan teori <i>Antecedent Event (A)</i> dan <i>Belief (B)</i>.</p> <p>a) <i>Antecedent Event (A)</i> Disini konseli adalah remaja akibat broken home dan ia tidak mungkin bisa melanjutkan sekolahnya, namun ia mempunyai sebuah cita-cita yang</p>
--	--	---

		<p>ingin ia gapai. Dan konselor memberikan perumpaan tentang pentingnya menuntut ilmu, karena konseli mempunyai mimpi yang jelas tetapi ia berfikir irasional bahwasanya ia tidak bisa melanjutkan sekolahnya tersebut.</p> <p>b) <i>Belief</i> (B) Dan di sini klien dalam <i>Antecedent Event</i> (A) sudah menjelaskan kalau ia tidak yakin untuk bisa meneruskan sekolahnya. Kemudian</p>
--	--	---

		<p>konselor memberikan keyakinan yang baik kepada konseli untuk bisa meneruskan sekolahnya</p> <p>Selanjutnya konselor meminta konseli untuk membuat rencana perubahan yang nantinya dapat mengubah pola pikirnya yang negatif terhadap masa depan konseli.</p> <p>a) <i>consequence</i> (C)</p> <p>Membuat rencanaperubahan oleh konseli agar konseli dapat menghilangkan kepercayaan diri yang ia miliki bersifat negatif dan juga membantu konseli membiasakan diri</p>
--	--	--

		<p>dengan merespon sesuatu yang positif(rasional) serta membangun kepercayaan konseli.</p> <p>b) Desputing (D) Konselor memberikan dorongan semangat untuk konseli supaya bisa menentang pikiran irasionalnya untuk bisa melanjutkan sekolahnya di perguruan tinggi.</p> <p>c. Setelah proses teori A-B-C-D selesai, konseli diminta untuk mendiagnosis perasaannya. Konseli merasa lega karena sudah bisa mengungkapkan perasaan dan keinginannya selama ini yang ia pendam. Ia menyadari bahwa</p>
--	--	--

		<p>keadaan yang membuat dirinya berpikir negatif</p> <p>Setelah mendiagnosis perasaan, konseli bersama konselor akan mengevaluasi kembali perasaan yang dirasakan pada saat ini. Konseli menyadari bahwa ia telah melakukan pikiran irasional terhadap dirinya. Konselor menanyakan perasaannya saat ini dan konseli menyatakan perasaannya bahwa ia sudah lega karena telah mengungkapkan perasaan dan keinginannya selama ini terpendam. Konseli juga mendapatkan pelajaran dari treatment, yaitu fitrah manusia di bumi ini, sebaikbaiknya manusia dan setiap kesulitan pasti ada kemudahan. Konseli juga berusaha untuk mengurangi kemurungan, tidak mau keluar rumah, bersosialisasi, dan ketidakstabilan emosi.</p>
--	--	---

		karena konseli sadar bahwa itu semua merupakan perilaku yang tidak baik untuk dilakukan pada dirinya.
5	Evaluasi dan <i>follow up</i>: Tahap akhir dalam proses konseling untuk meninjau kembali dalam keberhasilan treatment yang telah dilakukan.	Evaluasi dalam tahap ini dilakukan bersama oleh konselor dan konseli. Untuk mengetahui perubahan perasaan yang dialami konseli. Konseli merasakan bahwa perasaannya saat ini sudah lebih baik daripada sebelum terjadi proses konseling. Konseli telah sadar dengan keadaannya saat ini. Follow up akan dilakukan konseli untuk mengurangi pikiran negatifnya. Konseli juga belajar untuk menyadari dan berusaha untuk mengurangi ketidak yakinan dalam dirinya, sering murung, tidak mau keluar rumah, bersosialisasi, dan ketidakstabilan emosi. Dan konseli harus bisa berusaha untuk merubah akhlaknya menjadi yang lebih baik lagi sesuai tuntunan ajaran Islam

b) Analisis Hasil Pelaksanaan Konseling Islam dengan REBT Untuk Mengatasi Stres Seorang Pelajar di Desa Babat.

Dalam pelaksanaan proses konseling, terdapat lima tahap yang telah dilaksanakan oleh konselor dalam mengatasi permasalahan yang dialami oleh konseli diantaranya adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment/ terapi, evaluasi dan follow up. Analisis penelitian tersebut kemudian dideskripsikan oleh konselor dalam bentuk perbandingan antara data teori dan data empiris atau lapangan.

Berdasarkan perbandingan antara data teori dan data dari lapangan, keduanya menunjukkan perilaku yang mengarah pada bentuk stress. Konselor memasukkan nilai-nilai keagamaan ke dalam teknik terapi sesuai dengan terapi yang digunakan yaitu konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif. Pemilihan Terapi Emotif cukup efektif untuk diterapkan pada anak usia konseli karena pada usia-usia tersebut remaja cenderung menuruti egonya dan emosi belum juga stabil. Hal tersebut terbukti sebelum proses konseling dilaksanakan konseli cenderung sering marah marah sendiri dan tiba-tiba sedih cenderung mengakibatkan konseli stress dan tertekan.

konselor menggunakan terapi emotif yaitu untuk memfokuskan diri dari cara berpikir konseli. Hal ini yang dijadikan acuan konselor dalam merubah tingkah laku konseli. Tujuan utama yang ingin dicapai dalam rasional emotif adalah memperbaiki dan merubah sikap individu dengan cara merubah cara berpikir dan keyakinan konseli

yang irasional menuju cara berpikir yang rasional, sehingga konseli dapat meningkatkan kualitas dirinya.

Setelah dilakukan wawancara dan observasi yang lebih mendalam, perilaku yang dimiliki konseli disebabkan oleh faktor broken home dimana konseli menjadi sangat stres dan menyebabkan beberapa perubahan dalam diri konseli.

Untuk mengetahui perubahan konseli setelah proses konseling Islam dengan Rasional emotif behavior, maka konselor menganalisis keadaan konseli sebelum melakukan proses dan setelah melakukan proses konseling. Tingkat keberhasilan hasil pelaksanaan dapat dilihat dari perubahan konseli yang terjadi setelah proses konseling berlangsung.

Konselor juga melakukan wawancara dan observasi kepada konseli setelah melakukan proses konseling. Konselor memberikan penguatan dan motivasi kepada konseli agar dapat membuka pikiran konseli sehingga konseli dapat menemukan pikirannya yang rasional atau logis. Jika konseli sudah mendapatkan kesadarannya maka ia akan melakukan perubahan serta perkembangan apa saja yang ada dalam hidupnya secara bertahap. Perubahan dalam diri konseli sesuai dengan yang sudah dijelaskan dalam evaluasi dan follow up, bahwa konseli telah sadar akan menerima kenyataan bahwa dirinya bisa maju dan tetap semangat untuk menggapai cita-cita yang tinggi walaupun latar belakang konseli tidak memungkinkan untuk dicapainya. karena ia

berpikir “kesuksesanku juga nanti akan mendapatkan kebaikan untuk masa depanku dan keluargaku”. Dan konseli juga sudah mulai berusaha untuk bergaul atau berteman dengan sekelilingnya agar mendapatkan informasi tentang perkuliahan nantinya.

Konseli melakukan perubahan dalam diri memang tidak mudah jika tidak ada penguat dalam diri konseli. Maka dari itu, konselor memberikan penguatan berupa ajaran Islam mengenai sebaikbaiknya manusia diciptakan oleh Allah SWT dan setiap ada kesulitan pasti ada jalan menuju kemudahan. Disini konseli semakin sadar akan perilakunya yang berfikir irasional dikarenakan kondisi keluarga yang sudah broken home. Dan konseli memahami ajaran Islam melalui ayat Al-Qur’an yang sudah diberikan oleh konselor dan konseli berusaha untuk berfikir rasional untuk bisa menggapai cita-cita yang diinginkannya.

Hasil dari perkembangan konseli disertai dengan wawancara kepada orang terdekat konseli menuturkan bahwa keadaan konseli sekarang sudah terlihat membaik dari sebelumnya. Kondisi sebelumnya terlihat jelas, jika konseli sangat tidak yakin bisa melanjutkan studinya di perkuliahan dan sekarang setelah proses konseling dilakukan, terjadi perubahan pada konseli karena ia bersemangat dan yakin untuk bisa terus bersemangat menggapai cita-cita yang diinginkannya. Dan dari teman konseli menuturkan bahwa, ketika konseli berada di kelas atau sedang bermain dengan temannya yang lain konseli selalu

sumringah (tersenyum) yang dulunya suka menyendiri dan hanya bermain dengan teman yang konseli dekati saja dan ketika masalah apapun yang konseli hadapi selalu diterima dengan ikhlas karena membawa perasaan yang buruk akan berdampak buruk juga pada diri konseli.

Dan yang dialami konseli sekarang, yaitu tinggalberusaha atau bersungguh-sungguh, bertawakal dan berikhtiar pada Allah SWT untuk menggapai cita-citanya bisa melanjutkan studinya di perguruan tinggi. dari semua perubahan yang telah dirasakan oleh konseli dapat menjadi tolak ukur evaluasi dan follow up Rasional emotif behavior dengan teori A-B-C-D terhadap perubahan pikiran irasional konseli, dan kemauan konseli untuk melakukan perubahan-perubahan tersebut. Adapun keberhasilan proses konseling Islam dengan pendekatan Rational Emotive Therapy dapat dilihat dari tabel sebagai berikut.

Tabel 4.6
Perubahan Sebelum dan Sesudah Proses
Konseling

NO	Kondisi Konseli	A	B	C
1	Pendiam		√	
2	Murung		√	
3	Tidak mau keluar rumah		√	
4	Berpikir negatif		√	
5	Tidak mau bersosialisasi		√	
6	Tidak nafsu makan	√		

7	Marah-marah		√	
8.	Berbicara sendiri	√		
9	Menangis berlebihan	√		

Keterangan:

A: tidak pernah

B: jarang-jarang

C: sering

Dari tabel di atas tersebut dapat terlihat perubahan-perubahan konseli bahwa ada penurunan dari kategori sering menjadi kadang-kadang. Meskipun ada perubahan yang tetap dari kadang-kadang masih tetap terlihat kadang-kadang. Dengan ini, konseli sudah bisa mengontrol pikiran irasionalnya untuk bisa melanjutkan studinya agar tercapai cita-cita yang diinginkannya dan mulai mengontrol emosinya.

2. Perspektif Islam

Konseling Islam yang konselor masukkan dalam treatment untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh konseli adalah memasukkan nilai-nilai yang bertujuan agar perilaku negatif dalam bentuk verbal yakni murung stress dll, yang telah konseli alami dapat sedikit demi sedikit berkurang. Dalam hal ini konseli telah dibiasakan mengucapkan kalimat istigfar guna mengganti kata-kata kotor yang sering konseli ucapkan. Kebiasaan mengucapkan kalimat istigfar memang sangat dianjurkan dalam agama Islam sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 199:

ثُمَّ أَفِيضُوا مِنْ حَيْثُ أَفَاضَ النَّاسُ وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ
رَحِيمٌ (١٩٩)

Artinya: “Kemudian bertolaklah kamu dari tempat bertolaknya orang-orang banyak (,Arafah) dan mohonlah ampun (beristighfarlah) kepada Allah; sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”. (Qs. Al-Baqarah [2]: 199)”

Selanjutnya adalah perilaku konseli yang sering menampakkan kemarahan, menangis berlebihan, berbicara sendiri serta membanting benda akibat ketidaksabarannya dalam mengelola emosi yang mana akhirnya dapat teratasi melalui treatment sehingga perilaku tersebut dapat berkurang juga sedikit demi sedikit maka dalam hal ini bisa dikatakan bahwa konseli telah mampu menerapkan perilaku sabarnya sedari masih remaja. Sabar dalam perspektif Islam sangatlah penting, sebagaimana firman Allah SWT:

وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (٩٦)

“Dan, sesungguhnya Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang sabar dengan pahala yang lebih baik dari apa yang mereka kerjakan”. (Qs. An-Nahl : 64)

Kemudian yang terakhir dalam penelitian ini didapati bahwa sebelumnya konseli tidak menunjukkan penerimaannya terhadap ibu kandungnya sendiri akibat perceraian dan status broken home yang baru disandang olehnya. Melalui treatment modeling symbolic model yang menayangkan serial Islam yang bertema Ibu, pada akhirnya konseli mampu menerima kembali keberadaan ibunya dan tidak menunjukkan rasa kebenciannya yang pernah ia rasakan dulu. Dalam Islam, sudah jelas bahwa sosok ibu sangatlah dihormati karena jasanya yang luar biasa telah melahirkan, menyusui dan merawat dari

seseorang masih dalam kandungan sampai bisa dilahirkan di dunia ini. Pengorbanan seorang ibu tidak dapat disandingkan atau disejajarkan dengan apapun dan tidak dapat seorngpun mampu membalas jasa baiknya. Dalam hal ini Islam sangat memuliakan. Ibu sebagaimana firman Allah SWT dalam Qur'an surat An-Nahl ayat 78:

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (٧٨)

Artinya: *“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur”* (QS. An-Nahl ayat 78)⁶¹

⁶¹ Zulhamdani dan Mahfudz Madzuki. “Jurnal Ibu dalam Al-Qur'an”. Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Sunan Kalijaga. Yogyakarta. Vol 16, No.1. Hal 7

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah selesai dilaksanakan tentang konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Dalam Mengatasi Stres di Desa Babat, Lamongan, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil proses pelaksanaan konseling yang sudah selesai dilakukan, konselor memulai dengan melakukan identifikasi masalah apa yang dialami oleh konseli kemudian dilanjutkan dengan menentukan *diagnosis* dan *prognosis* dari hasil *assessment* yang telah diperoleh. Dilanjutkan dengan memberikan *treatment/terapi* dan setelahnya akan dilakukan evaluasi dan *follow up* dari proses konseling yang telah usai dilaksanakan. Proses pelaksanaan konseling Islam dengan *Terapi Rasional Emotif Behavior* dalam mengatasi stres seorang remaja, ini menggunakan tiga teknik yaitu: *terapi kognitif*, *teknik humor* dan *teknik perilaku*. Terapi ini dilakukan untuk menghilangkan pikiran irasional seorang remaja yang stres karena takut interaksi dan bersosialisasi dengan masyarakat karena memiliki trauma akan hal yang dialaminya yaitu karena orang tua yang bercerai. Masalah yang memberi dampak hingga sekarang yang mengakibatkan konseli stres dan berpikir irasional terhadap diri dan orang tuanya maupun lingkungannya.
2. Hasil proses konseling Islam dengan *terapi rasional emotif behavior* untuk menangani stres seorang remaja. Berdasarkan proses konseling yang telah dilaksanakan, penelitian ini bisa dikategorikan berhasil. Hal ini bisa ditinjau dari hasil perubahan perilaku konseli dimana konseli sudah mulai menunjukkan perubahan perilaku

pada dirinya.: Tingkat keberhasilan pemberian konseling Islam dengan *terapi rasional emotif behavior* untuk stres seorang remaja, yang menggunakan *terapi kognitif*, dan *teknik prilaku* dan teori A-B-C-D. Dapat dikatakan berhasil karena terdapat perubahan terhadap diri konseli sebelum dan sesudah diterapi. Awalnya ada 9 gejala yang sering dilakukan, sekarang sudah berkurang menjadi 3 gejala. Hasil akhir dari pemberian *terapi rasional emotif behavior* untuk menenangkan stres seorang remaja menunjukkan perubahan yang terjadi pada perilaku dan pikiran konseli yaitu Perubahan-perubahan yang terjadi pada diri konseli merupakan perubahan yang sangat diinginkan oleh kedua orang tuanya dan dampak positif yang dihasilkan sangatlah berguna bagi konseli dan orang-orang di sekitar terutama ayah dan ibu kandungnya.

B. Saran

1. Bagi Konselor

Konseling Islam dengan *terapi rasional emotif behavior* dalam mengatasi seorang remaja. Di dalam penelitian ini peran konselor sangatlah penting alangkah baiknya jika konselor lebih banyak memahami tentang *terapi rasional emotif behavior* agar konseling lebih maksimal dan dapat menjadi sumber inspirasi bagi konseli.

2. Bagi Konseli

Alangkah baiknya konseli lebih berpikir optimis dalam segala sesuatu dan tidak terlalu berlarut dengan masalah yang sudah menjadi bagian dari masa lalu. Lebih optimis, berpikir rasional agar dapat hidup bahagia di dunia maupun di akhirat. Jadikanlah masa lalu sebagai pelajaran agar tidak terjatuh kedalam lubang yang sama. Agar kedepannya akan lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan dan langkah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik dengan penelitian ini, dapat melakukan tindak lanjut agar dapat menyempurnakan hasil penelitian. Bertujuan agar mendapatkan hasil lebih baik dari penelitian ini yang terdapat banyak kekurangan.

4. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan dan menjadi sumber informasi tentang bagaimana cara mengatasi masalah stres. Dapat menjadi referensi apabila pembaca menjumpai masalah yang sama dengan penelitian ini.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sangat menyadari bahwa penelitian ini, ini jauh dari kata sempurna pada pelaksanaannya, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Seperti dalam pengambilan referensi peneliti merasa kesulitan karena kurangnya kajian teoritik mengenai bagaimana tahapan pelaksanaan *Teori Rasional Emotif Behavior*. Dalam melakukan penelitian, yang menjadi konseli adalah remaja yang berusia 17 tahun yang mana saat penggalan data dan masalah melalui wawancara yang ia cenderung bersikap acuh sehingga konselor harus memancing pertanyaan yang sekiranya konseli antusias dalam menjawab pertanyaan tersebut terkadang saat konselor datang kerumah pamannya, Emosi konselipun kadang tidak stabil sehingga konselor harus membujuknya dan menunggu hingga emosinya dapat stabil kembali. Keterbatasan kedua yang dialami oleh konselor adalah jadwal bertemu dengan konseli yang sangat terbatas. Kemudian yang terakhir, konseli harus dibujuk berkali-kali agar mau melakukan treatment bersama konselor.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: PT Rineka Cipta.
- Arora, Anjali. 2008. *5 langkah Mencegah dan Mengatasi Stres*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Basyid, Abdul. 2017. *Konseling Islam*. Cimanggis: Kencana.
- Bugis, Burhan. 2011. *Metode Penelitian Social: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Corey, Gerald. 2010. *Teori dan Peraktik Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Daradjat, Zakiyah. 2016. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Departemen Agama. 2002. *Al-Qur'an dan terjemahan*. Jakarta: Al-Kamil.
- Djumhur, I. Suraya, Moh. 1975. *Bimbingan Dan Penyeluhan Di Sekolah*. Bandung: CV Ilmu.
- Fausiah, Fitri dan Widury, Julianti. 2007. "*Psikologi Abnormal*". Jakarta: UI-Press.
- Gurnasa, Singgih. 2010. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Libri.
- Hanson, Peter G. 1987. *Nikmatnya Stres*. Jakarta: Arcan.
- Hartono dan Soedarmo. 2015. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana.
- Idrus, Muhammad. 2009. *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif*. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, Kartini dan Gulo, Dali. 2003. *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya.
- Latipun. 2003. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.

- Lestari, Sri. 2013. *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik Dalam Keluarga*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Lubis, Namora Lumongga. 2013. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Peraktik*. Jakarta: Kencana.
- Lubis, Syaiful Akhyar. 2007. *Konseling Islam Kyai dan Pesantren*. Yogyakarta: Elsaq Press.
- Madzuki, Mahfudz. Zulhamdani. Tt. "Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Sunan Kalijaga". *Jurnal Ibu dalam Al-Qur'an Yogyakarta*. Vol 16. No.1.
- Meleong, Lexy J. 2005. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakrya.
- Musnamar, Tohari. 1992. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Dan Konseling Islami*. Jakarta : UII Press.
- Nevid, Jeffrey S. Dkk. Tt. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Rahma, Arilia. 2007. "Coping Stress Pada Wanita Hamil Resiko Tinggi Gender Multi". *Skripsi*. Fakultas Psikologi UNAIR Surabaya.
- Salahuddin, Anas. 2010. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Bandung: CV pustaka setia.
- Satriah, Lilis. 2017. *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Bandung: Fokus Media.
- Setyanegoro, Kusumanto. 2018. "2 Kesehatan Jiwa (*Mental Health*) dalam Kehidupan Modern". *Jurnal Online Cermin Dunia Kedokteran*. Diakses pada 21 Juni 2021 dalam [http://www.kalbe.co.id/files/cdk/files/05_149_Ke
sehatanJiwadalamkehidupanmodern.pdf/05_149](http://www.kalbe.co.id/files/cdk/files/05_149_Ke%20sehatanJiwadalamkehidupanmodern.pdf/05_149).
- Siradj, Shahudi. 2012. *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Reveka Petra Media.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Suroto. 2001. *Stres, Cara Mengendalikan Pengalaman Pribadi Berbagai Pasien*. Yogyakarta: Gadjah Mada Press.
- Surya, Mohamad. 2003. *Teori-Teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraya.
- Swarth, Judith.1993. *Stres dan Nutrisi*. Jakarta: Aksara.
- Thohirin. 2013. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Rajawali Press.
- Soetjiningsih. (2010). *Tumbuh Kembang Anak Dan Remaja*. Jakarta: Sagung Seto.
- Wardhani, Oetari Wahyu. *Jurnal Problematika Interaksi Anak Keluarga Broken Home di Desa Bnyuroto Kulon Progo Yogyakarta*. (2016).
- Wianto. 2013. "Bimbingan dan Konseling II". *Blog*. Diakses pada 21 Juni 2021 dalam <http://kandidatkonselor.blogspot.com/2013/02/bimbingan-dan-konseling-islam-ii.html>.
- Widyasari, Putri. 2017. "Stres Kerja". *Blog*. Diakses pada 19Juni2021dalam<http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/streskerja.html>.
- Wijaya, Yuana. 1988. *Psikologi Bimbingan*. Bandung: PT Resco.
- Willis, Sofyan S. 2010. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Winkel, WS. 1987. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*. Bandung: Pionir Jaya.
- Yusuf, Syamsu & Nurihsan, J. 2009. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.