BAB II

Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Dalam Mengatasi Sibling Rivalry Dalam keluarga Di Desa Grabagan Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo

A. Bimbingan Konseling Islam

1. Pengertian Bimbingan

Kata bimbingan merupakan terjemahan dari kata bahasa Inggris "Guidance" yang bersal dari kata kerja "To Guide" yang mempunya arti menunjukkan, membimbing, menuntun, dan membantu. [25]

Sesuai dengan istilahnya, maka secara umum bimbingan dapat diartikan sebagai suatu bantuan atau tuntunan. "*Guidance*" mempunyai hubungan dengan "*guiding*": *showing a way* (menunjukan jalan), *leading* (memimpin), *conducting* (menuntun), *governing* (mengarahkan), *giving advice* (memberikan nasehat).[26]

Banyak tokoh yang mendefinisikan tentang bimbingan, diantaranya sebagai berikut:

a. Menurut Djumhur dan Moh Suryo mengartikan bimbingan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu dalam memecahkan masalah yang dihadapi agar tercapai kemampuan untuk memahami dirinya (self understanding), menerima dirinya (self acceptance), mengarahkan dirinya (self direction), dan kemaampuan untuk

[25] Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah, Berbasis Integrasi*, (Jakarta: Raja Persada, 2005), hal. 16.

[26] Dewa Ketut S, *Bimbingan dan Penyuluhan Belajar di Sekolah*, (Surabaya: Usaha Nasional, 2003), hal. 63.

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

merealisasikan dirinya (self realization) sesuai dengan potensi dan kemampuan dalam mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan baik keluarga, sekolah, masyarakat. Bantuan tersebut diberikan oleh orang yang memiliki keahlian dan pengalaman khusus di bidang tersebut.[27]

b. Menurut Tolbert pengertian bimbingan adalah seluruh program atau semua kegiatan dan layanan dalam sebuah lembaga atau perorangan yang diarahkan untuk membantu individu agar mereka dapat menyusun dan melaksanakan rencana serta melakukan penyesuaian diri dalam semua aspek kehidupn sehari-hari.[28]

c. Menurut WS Winkel memberikan definisi bimbingan ialah usaha melengkapi individu dengan pengetahuan, pengalaman dan informasi tentang dirinya sendiri.[29]

Berdasarkan definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan merupakan suatu proses bantuan yang diberikan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu dengan tujuan bimbingannya itu dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki individu tersebut, sehingga individu itu mampu mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapi, dan dapat menentukan jalan hidupnya sendiri yang sesuai dengan peraturan dimana dia berada.

---

[27] Shahudi Siradj, *Pengantar Bimbingan & Konseling,* (Surabaya: PT Revka Petra Media, 2012), hal. 7.

[28] Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling Edisi Revisi*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), hal. 1.

[29] W.S Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Intitusi Pendidikan, Edisi Revisi*, (Jakarta: Gramedia, 2005), hal. 12.

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

2. Pengertian Konseling

Antara Bimbingan dan Konseling sebetulnya tidak bisa dipisahkan, karena kedua term ini merupakan kegiatan integral dan saling berhubungan. Menurut Ruth Strang, menjelaskan bahwa Bimbingan itu lebih luas, sedangkan konseling merupakan alat yang paling penting dari usaha pelayanan bimbingan.[30]

Banyak tokoh yang mencoba mendefinisikan konseling, diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Menurut Prayitno dan Erman Amti, konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.[31]
b. Menurut WS Winkel mendefinisikan konseling sebagai serangkaian kegiatan paling pokok dari bimbingan dalam usaha membantu konseli/klien secara tatap muka dengan tujuan agar klien dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus.[32]

[30] Fenti Hukmawati, *Bimbingan Konseling Edisi Revisi*, hal. 2.
[31] Prayitno dan Erman Amti, *Dasar – Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004), hal. 105.
[32] W.S Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Intitusi Pendidikan, Edisi Revisi*, hal. 13.

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

c. Menurut Rogers konseling adalah serangkaian hubungan langsung dengan individu yang bertujuan untuk membantunya dalam mengubah sikap dan tingkah laku.[33]

Berdasarkan pengertian konseling di atas dapat dipahami bahwa konseling adalah usaha membantu konseli/klien secara tatap muka dengan tujuan agar klien dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus. Dengan kata lain, teratasinya masalah yang dihadapi oleh konseli/klien.

Kesimpulannya, apabila dua kata itu digabung menjadi bimbingan dan konseling, maka pengertiannya adalah suatu bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli agar konseli mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan juga mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya.

3. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam al-Quran dan hadis Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan al-Quran dan hadis.[34]

Menurut Anwar Sutoyo Bimbingan Konsling Islam adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah atau kembali kepada fitrah

[33] Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2005), hal. 5

[34] Samsul Munir Amin, *Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Jakarta: AMZAH, 2010), hal. 23.

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

dengan cara memberdayakan (empowering) iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah.[35]

Sedangkan menurut Aunur Rahim Faqih, Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan ke-agamaan senantiasa selaras dengan ketentuan-ketentuan dan petunjuk dari Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.[36]

Dari definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan secara kontinyu dan sistematis terhadap individu agar bisa mengembangkan fitrah keberagamaannya serta bisa hidup selaras sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, yang terdapat di dalam al-Qur'an dan Al-Hadis, serta bisa memahami dirinya sendiri dan bisa memecahkan masalah yang dihadapinya sehingga mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

4. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

HM. Arifin mengatakan secara garis besar dari tujuan Bimbingan Dan Konseling Islam yaitu untuk membantu pemecahan problema perseorangan dengan melalui keimanan. Dengan menggunakan pendekatan nilai-nilai dalam konseling tersebut, klien diberi *insight* (kesadaran adanya hubungan sebab akibat dalam rangkaian problema-problema yang dialami) dalam

[35] Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Semarang: CV Widya Karya Semarang, 2009), hal. 23.

[36] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam* (Yogyakarta: UII PRESS, 2001), hal. 4.

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

pribadinya yang dihubungkan dengan nilai keimanannya yang mungkin pada saat telah lenyap dari dalam jiwa klien.[37]

Sementara dalam referensi yang lain, tujuan Bimbingan dan Konseling Islam dapat dirumuskan sebagai berikut:

a. Tujuan umum

Membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.[38]

b. Tujuan Khusus

1) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah
2) Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya.
3) Membantu invidu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.[39]
4) Sebagai makhluk sosial seseorang diharapkan mampu membina hubungan yang harmonis dengan lingkungan sosialnya dan kegagalan dalam mengadakan penyesuaian dirinya sendiri. Dalam kondisi ini bimbingan konseling bertujuan untuk meningkatkan kualitas kehidupan seseorang sehingga pandangan dan penilaian terhadap diri lebih obyektif

[37] HM, Arifin, *Pokok-pokok Pikiran tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama di Sekolah dan Luar Sekolah*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1979), hal. 47.
[38] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, hal. 39.
[39] Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hal. 33-34.

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

serta meningkatkan keterampilan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya.[40]

5. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam ditinjau dari kegunaan atau manfaat, ataupun keuntungan-keuntungan apa yang diperoleh melalui pelayanan tersebut. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam dapat dikelompokkan menjadi empat macam, yaitu sebagai berikut:

a. Fungsi pencegehan *(preventif)*, yaitu membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya. Dimana bimbingan ini dapat memberikan layanan kepada klien tentang orientasi dan informasi menegenai berbagai aspek kehidupan yang patut dipahami dan dilaksanakan guna untuk mencegah individu terhindar dari suatu masalah.
b. Fungsi kuratif atau *korektif*, yaitu membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya. Dimana bimbingan konseling ini memiliki fungsi untuk membantu sesama yang membutuhkan, salah satunya adalah klien yang membutuhkan bantuan dalam memecahkan masalahnya.
c. Fungsi pengembangan *(developmental)*, yaitu membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik

[40] Sahudi Sirodj, *Pengantar Bimbingan Konseling* (Sidoarjo: Duta Aksara, 2010), hal. 55.

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

agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya.[41]

d. Fungsi pemeliharaan *(preservative)*, yaitu membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) yang telah menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lebih lama.

e. Fungsi Penyesuaian, yaitu fungsi bimbingan dalam membantu klien agar dapat menyesuaikan diri secara dinamis dan konstrutif terhadap kehidupan sosialnya.[42]

6. Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam mempunyai beberapa unsur atau komponen yang saling terkait dan saling berhubungan satu sama lain. Unsur-unsur bimbingan dan konseling islam pada dasarnya adalah terkait dengan konselor, konseli dan masalah yang dihadapi. Penjelasan selengkapanya adalah sebagai berikut:

a. Konselor

Konselor adalah orang yang amat bermakna bagi klien, konselor menerima klien apa adanya dan bersedia dengan sepenuh hati membantu klien mengatasi masalahnya hingga saat kritis sekalipun, dengan upaya menyelamatkan klien dari keadaan yang

[41] Aunur Rahim Fakih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hal. 37.

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

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

tidak menguntungkan, baik untuk jangka panjang maupun jangka pendek dalam kehidupan yang terus berubah.[43]

Menurut H. M. Arifin, syarat-syarat untuk menjadi konselor adalah sebagai berikut:

1) Menyakini akan kebenaran Agama yang dianutnya, menghayati, mengamalkan karena ia menjadi norma-norma Agama yang konsekuensi serta menjadikan dirinya dan idola sebagai muslim sejati baik lahir ataupun batin di kalangan anak.
2) Memiliki sifat dan kepribadian menarik, terutama terhadap anak Bimbingannya dan juga terhadap orang-orang yang berada lingkungan sekitarnya.
3) Memiliki rasa tanggung jawab, rasa berbakti tinggi dan loyalitas terhadap tugas pekerjaannya secara konsisten.
4) Mampu mengadakan komunikasi (hubungan) timbal balik terhadap anak bimbingan dan lingkungan sekitarnya
5) Memiliki ketangguhan, kesabaran serta keuletan dalam melaksanakan tugas dan kewajibannya, dengan demikian ia tidak lekas putus asa bila mengahadapi kesulitan dalam menjalankan tugasnya.[44]

[43] Imam Sayuti Farid, *Pokok-Pokok Bahasan Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah,* (Surabaya: Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel, 1977), hal. 14.
[44] Imam Sayuti Farid, *Pokok-pokok Bahasan Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah,* hal. 14.

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

Persyaratan tersebut pada dasarnya seorang konselor atau pembimbing adalah seorang pengemban amanat yang sangat berat sekali. Oleh karena itu, konselor atau pembimbing juga memerlukan kematangan sikap, pendirian, yang dilandasi oleh rasa ikhlas, jujur serta pengabdian.

Dari beberapa pendapat di atas pada hakikatnya seorang konselor harus mempunyai kemampuan untuk melakukan Bimbingan dan Konseling dengan disertai memiliki kepribadian dan tanggung jawab serta mempunyai pengetahuan yang luas tentang ilmu Agama dan ilmu-ilmu yang lain yang dapat menunjang keberhasilan Bimbingan dan Konseling.

Dari uraian di atas tentang kualifikasi seorang konselor juga tercantum dalam Al-Qur'an (Al-Imron ayat 159):

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ ٱللَّهِ لِنتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ ٱلْقَلْبِ لَٱنفَضُّوا۟ مِنْ حَوْلِكَ ۖ فَٱعْفُ عَنْهُمْ
وَٱسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِى ٱلْأَمْرِ ۖ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

Artinya :*"Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu ma'afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, Maka*

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

bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya."(Q.S. Al-Imron : 159).[45]

b. Konseli

Konseli atau klien adalah orang yang mengalami kesulitan atau hambatan yang perlu bantuan orang lain untuk menyelesaikan. Dalam buku bimbingan konseling karya W.S. Winkel menyebutkan ada beberapa syarat konseli, yaitu sebagai berikut:

1) Keberanian untuk megekspresikan diri, kemampuan untuk mengutarakan persoalan, untuk mengungkapkan perasaan dan untuk memberikan informasi data-data yang diperlukan.
2) Motivasi yang mengantung keinsyafan adanya suatu masalah sedia untuk membicarakan masalah itu dengan konselor dan keinginan untuk mencari penyelesaian.
3) Keinsyafan untuk tanggung jawab dan akan keharusan berusaha sendiri.

Berdasarkan uraian tersebut, maka konseli adalah individu yang mempunyai masalah yang tidak dapat diselesaikan sendiri dan membutuhkan bantuan orang lain yaitu konselor untuk mencari alternatif dan motifasi klien agar tetap dalam menjalani hidupnya dan dapat menerima kenyataan hidupnya.[46]

Sementara menurut Kartini-Kartono, konseli itu hendaknya mempunyai sikap sebagai berikut:

[45] Departemen Agama RI Al-Hikmah. *Al-Qur`An dan Terjemahannya*. (Bandung: Diponegoro 2004), hal. 69.

[46] HM Arifin, *Pedoman Bimbingan Konseling dan Penyuluhan Agama* , hal. 76.

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

a) Terbuka, artinya konseli bersedia mengungkapkan segala yang diperlukan demi kelancaran proses bimbingan dan konseling.

b) Sikap percaya, dalam hal ini konseling diharapkan berlangsung secara efektif, sehingga klien harus percaya bahwa konselor benar-benar bersedia menolongnya, percaya bahwa konselor tidak akan membocorkan rahasianya kepada siapapun.

c) Bersikap jujur, dalam hal ini seorang klien yang bermasalah, harus bersikap jujur. Artinya klien harus jujur mengemukakan data-data yang benar, jujur mengakui bahwa masalah itu yang benar-benar mereka alami.

d) Bertanggung jawab, artinya klien harus bertanggung jawab untuk mengatasi masalahnya sendiri sangat penting bagi kesuksesan konseling. Jadi seorang dapat dikatakan konseli apabila memenuhi kriteria sebagaimana tersebut di atas.[47]

c. Masalah

Konseling berkaitan dengan masalah yang dihadapi oleh individu (konseli), di mana masalah tersebut timbul karena berbagai faktor atau bidang kehidupan, maka masalah yang ditangani oleh konseling dapat menyangkut beberapa bidang kehidupan, diantaranya adalah Bidang pernikahan dan keluarga, Bidang

[47] Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam* (Yogyakarta:UII Press, 1992), hal. 41.

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

pendidikan, Bidang sosial (kemasyarakatan), Bidang pekerjaan (jabatan), dan Bidang keagamaan.[48]

Oleh sebab itu, berbagai masalah itu harus bisa diselesaikan atau dibantu oleh para konselor, tentu dengan cara berbagai teori yang telah dipelajarinya.

7. Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam

Adapun langkah-langkah dalam Bimbingan dan Konseling Islam, diantaranya adalah:

a. Identifikasi kasus

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

b. Diagnosa

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

[48] Ibid hal 42.

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

c. Prognosa

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

d. Treatmen/Terapi

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

e. Langkah Evaluasi dan *Follow Up*

Langkah ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sampai sejauh manakah langkah terapi yang telah dilakukan telah mencapai hasilnya. Dalam langkah *follow-up* atau tindak lanjut, dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.[49]

8. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam layanan Bimbingan dan Konseling Islam selalu mengacu pada asas-asas bimbingan yang diterapkan dalam penyelenggaraan dan berlandaskan pada al-Qur'an dan hadits atau sunnah Nabi. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam merupakan ketentuan yang harus diterapkan dalam penyelenggaraan pelayanan konseling.[50] Berdasarkan landasan-landasan tersebut dijabarkan asas-asas pelaksanaan bimbingan konseling islaam sebagai berikut:

[49] Djumhur dan Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung: CV. Ilmu, 1975), hal. 104-106.

[50] Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*, edisi revisi. hal, 115.

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

a. Asas kebahagiaan dunia dan akhirat

Bimbingan konseling islam tujuan akhirnya adalah membantu klien yakni orang yang dibimbing mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa di dambakan oleh setiap muslim.

Kebahagiaan hidup duniawi bagi seorang muslim hanya merupakan kebahagiaan yang sifatnya sementara, kebahagiaan akhiratlah yang menjadi tujuan utamanya, sebab kebahagiaan akhirat merupakan yang abadi, dan amat baik. Agama Islam mengajarkan itu, sebagaimana tertera dalam al-Quran surat al- Baqarah ayat 201:

وَمِنْهُم مَّن يَقُولُ رَبَّنَآ ءَاتِنَا فِى ٱلدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِى ٱلْءَاخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ ﴿٢٠١﴾

Artinya: Dan di antara mereka ada orang yang berdoa: "Ya Tuhan Kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka[51]

b. Asas Fitrah

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

Bimbingan dan konseling membantu konseli untuk mengenal dan memahami fitrahnya itu, atau mengenal kembali fitrahnya tersebut manakala pernah tersesat, serta menghayatinya sehingga dengan demikian akan mampu mencapai kebahagian hidup di dunia dan akhirat karena

[51] Departemen Agama RI, *Al Qur`an dan Terjemahan*, (Jawa Barat: PT Sygma Examadia Arkkanleema, 1987), hal. 31.

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

bertingkah laku sesuai dengan fitrahnya itu. Sebagaimana dijelaskan dalam al-Quran surat Ar-Rum ayat 30

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ ٱللَّهِ ٱلَّتِى فَطَرَ ٱلنَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ ٱللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ ٱلدِّينُ ٱلْقَيِّمُ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ ٱلنَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya: Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada peubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.[52]

c. Asas lillahi ta'ala

Bimbingan dan Konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah, konsekuensi dari asas ini berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan tanpa pamrih. Sementara yang dibimbing pun menerima atau meminta bimbingan dan atau konseling dengan ikhlas dan rela, karena semua pihak merasa bahwa yang dilakukan adalah karena dan untuk mengabdi kepada Allah semata, sesuai dengan fungsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah yang harus senantiasa mengabdi kepada-Nya. Sebagaimana dijelaskan dalam al-Quran surat Al-An'am: 162:

قُلْ إِنَّ صَلَاتِى وَنُسُكِى وَمَحْيَاىَ وَمَمَاتِى لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَٰلَمِينَ ﴿١٦٢﴾

[52] Departemen Agama RI, *Al Qur`an & Terjemahnya* (Jakarta: Al Huda, 2002), hal. 408.

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

Artinya: Katakanlah: Sesungguhnya sembahyangku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam.[53]

d. Asas bimbingan seumur hidup

Manusia hidup betapapun tidak akan ada yang sempurna dan selalu bahagia. Dalam kehidupannya mungkin saja manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itu, maka Bimbingan dan Konseling Islam diperlukan selama hayat masih di kandung badan, karena pendidikan di dalam islam harus dilakukan semua orang tanpa membeda-bedakan usia. Sebagaimana hadist riwayat Ibnu Abdulbar dari Anas yang artinya "menuntut ilmu itu wajib bagi setiap orang islam".

e. Asas kesatuan jasmani dan rohani

Bimbingan dan Konseling Islam memperlakukan konselinya sebagai makhluk jasmaniah. Rohaniah tidak memandang sebagai makhluk biologis semata, atau makhluk rohaniah semata. Bimbingan dan Konseling Islam membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dan rohaniah tersebut, sebagaimana digambarkan dalam surat al-Baqarah ayat 187:

أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ ٱلصِّيَامِ ٱلرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَآئِكُمْ ۚ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ ۗ عَلِمَ
ٱللَّهُ أَنَّكُمْ كُنتُمْ تَخْتَانُونَ أَنفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنكُمْ ۖ فَٱلْـَٔـٰنَ بَـٰشِرُوهُنَّ
وَٱبْتَغُوا۟ مَا كَتَبَ ٱللَّهُ لَكُمْ ۚ وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ ٱلْخَيْطُ ٱلْأَبْيَضُ مِنَ ٱلْخَيْطِ
ٱلْأَسْوَدِ مِنَ ٱلْفَجْرِ ۖ ثُمَّ أَتِمُّوا۟ ٱلصِّيَامَ إِلَى ٱلَّيْلِ ۚ وَلَا تُبَـٰشِرُوهُنَّ وَأَنتُمْ عَـٰكِفُونَ فِى

[53] Departemen Agama RI, *Al Qur`an & Terjemahnya*, hal. 151.

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

ٱلۡمَسَٰجِدِۗ تِلۡكَ حُدُودُ ٱللَّهِ فَلَا تَقۡرَبُوهَاۗ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ ٱللَّهُ ءَايَٰتِهِۦ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمۡ يَتَّقُونَ ١٨٧

Artinya: Dihalalkan bagi kamu pada malam hari bulan puasa bercampur dengan isteri-isteri kamu; mereka adalah pakaian bagimu, dan kamupun adalah pakaian bagi mereka. Allah mengetahui bahwasanya kamu tidak dapat menahan nafsumu, karena itu Allah mengampuni kamu dan memberi ma'af kepadamu. Maka sekarang campurilah mereka dan ikutilah apa yang telah ditetapkan Allah untukmu, dan Makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, Yaitu fajar. kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai (datang) malam, (tetapi) janganlah kamu campuri mereka itu, sedang kamu beri'tikaf dalam masjid. Itulah larangan Allah, Maka janganlah kamu mendekatinya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada manusia, supaya mereka bertakwa.[54]

f. Asas keseimbangan ruhaniyah

Rohani manusia memiliki unsur dan daya kemampuan pikir, merasakan atau menghayati dan kehendak hawa nafsu serta juga akal. Orang yang dibimbing diajak mengetahui apa yang perlu diketahuinya, kemudian memikirkan apa yang perlu dipikirkan, sehingga memperoleh keyakinan, tidak menerima begitu saja, tetapi tidak menolak begitu saja. Kemudian diajak memahami apa yang perlu dipahami dan dihayatinya setelah berdasarkan pemikiran dan analisa yang jernih diperoleh keyakinan

[54] Departemen Agama RI, *Al Qur`an dan Terjemahan*, hal. 29.

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

tersebut.[55] Sebagaimana di jelaskan dalam al-Qur`an Surat Al-A'raf ayat 179:

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ ٱلْجِنِّ وَٱلْإِنسِ ۖ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ ءَاذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَآ ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ كَٱلْأَنْعَٰمِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْغَٰفِلُونَ ﴿١٧٩﴾

Artinya: Dan sesungguhnya kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. mereka Itulah orang-orang yang lalai.[56]

g. Asas kemaujudan individu

Bimbingan dan Konseling Islam, berlangsung pada citra manusia menurut islam, memandang seorang individu merupakan suatu maujud (*Eksistensi*) tersendiri. Individu mempunyai hak, mempunyai perbedaan individu dari apa yang lainnya dan mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuannya fundamental potensi rohaniahnya. Sebagaimana dijelaskan dalam al-quran surat Al-Qamar ayat 49:

[55] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling dalam islam*, hal. 27.
[56] Departemen Agama RI, *Al Qur`an dan Terjemahan*, hal. 160

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

إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَٰهُ بِقَدَرٍ ﴿٤٩﴾

Artinya: Sesungguhnya kami menciptakan segala sesuatu menurut ukuran.[57]

h. Asas sosialitas manusia

Dalam Bimbingan dan Konseling Islam, sosialitas manusia diakui dengan memperhatikan hak individu (jadi bukan komunisme), hak individu juga diakui dalam batas tanggung jawab sosial. Sebagaimana termaktub dalam al-Quran Surat An-Nisa' ayat 1:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ ٱتَّقُواْ رَبَّكُمُ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَٰحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيرًا وَنِسَآءً ۚ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَ ٱلَّذِى تَسَآءَلُونَ بِهِۦ وَٱلْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴿١﴾

Artinya: Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhan-mu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya Allah menciptakan isterinya; dan dari pada keduanya Allah memperkembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan (peliharalah) hubungan silaturrahim. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu.[58]

[57] Departemen Agama RI, *Al Qur`an dan Terjemahan*, hal.530.
[58] Departemen Agama RI, *Al Qur`an & Terjemahnya*, hal. 32.

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

i. Asas kekhalifahan manusia

Sebagai Kholifah, manusia harus memelihara keseimbangan, sebab problem-problem kehidupan kerap kali muncul dari ketidak seimbangan tersebut yang diperbuat oleh manusia itu sendiri. Sebagaimana yang dijelaskan di dalam al-Quran surat Ar-Rum ayat 41:

ظَهَرَ ٱلۡفَسَادُ فِي ٱلۡبَرِّ وَٱلۡبَحۡرِ بِمَا كَسَبَتۡ أَيۡدِي ٱلنَّاسِ لِيُذِيقَهُم بَعۡضَ ٱلَّذِي عَمِلُواْ لَعَلَّهُمۡ يَرۡجِعُونَ ﴿٤١﴾

Artinya: Telah nampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusia, supaya Allah merasakan kepada mereka sebahagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar).[59]

j. Asas keselarasan dan keadilan

Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan dan keseimbangan, keserasian dalam segala segi. Dengan kata lain, islam menghendaki manusia berlaku "adil" terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain "hak" alam semesta (hewan dan tumbuhan dan lain sebagainya) dan juga hak Tuhan. Sebagaimana tersirat dalam sebuah hadist yang artinya: "sebaik-baik perkara itu yang tengah-tengahnya"

k. Asas pembinaan akhlaqul karimah

Bimbingan dan Konseling Islam membantu konseli atau yang di bimbing, memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang tidak baik tersebut. Seperti yang difirmankan Allah QS Al Ahzab 21:

[59] Departemen Agama RI, *Al Qur`an dan Terjemahan*, hal.408.

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

لَّقَدۡ كَانَ لَكُمۡ فِي رَسُولِ ٱللَّهِ أُسۡوَةٌ حَسَنَةٞ لِّمَن كَانَ يَرۡجُواْ ٱللَّهَ وَٱلۡيَوۡمَ ٱلۡأٓخِرَ وَذَكَرَ ٱللَّهَ

كَثِيرٗا ٢١

Artinya: Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan Dia banyak menyebut Allah.[60]

l. Asas kasih sayang

Setiap orang memerlukan cinta kasih dan sayang dari orang lain. Rasa kasih sayang ini dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal. Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan dengan berdasarkan kasih sayang, sebab hanya dengan kasih sayanglah bimbingan dan konseling dapat berhasil. Sebagaimana tersirat dalam sebuah hadist riwayat Thabrani dan Hakim yang artinya: "sayangilah siapa saja yang ada di bumi ini, maka penghuni langit akan menyayangimu".

m. Asas saling menghargai dan menghormati

Dalam Bimbingan dan Konseling Islam, kedudukan pembimbing atau konselor dengan yang dibimbing pada dasarnya sama atau sederajat, perbedaannya terletak pada fungsinya saja, yakni pihak yang satu memberikan bantuan dan yang satu menerima bantuan. Hubungan yang terjalin antara pihak yang dibimbing merupakan hubungan yang saling

[60] Departemen Agama RI, *Al Qur`an dan Terjemahan*, hal.420.

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

menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah.[61] Sebagaimana dijelaskan dalamal-Quran surat An-Nisa' ayat 86:

وَإِذَا حُيِّيتُم بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّواْ بِأَحْسَنَ مِنْهَآ أَوْ رُدُّوهَآ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ حَسِيبًا ﴿٨٦﴾

Artinya: Apabila kamu diberi penghormatan dengan sesuatu penghormatan, Maka balaslah penghormatan itu dengan yang lebih baik dari padanya, atau balaslah penghormatan itu (dengan yang serupa). Sesungguhnya Allah memperhitungankan segala sesuatu.[62]

n. Asas musyawarah

Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah, artinya antara pembimbing (konselor) dengan yang dibimbing atau konseli terjadi dialog amat baik, satu sama lain tidak saling mendekatkan, tidak ada perasaan tertekan dan keinginan tertekan. Sebagaimana dijelaskan dalam al-Quran surat Ali Imron 159:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ ٱللَّهِ لِنتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ ٱلْقَلْبِ لَٱنفَضُّواْ مِنْ حَوْلِكَ ۖ فَٱعْفُ عَنْهُمْ وَٱسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِى ٱلْأَمْرِ ۖ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

Artinya: Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu Berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. karena itu ma'afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan

[61] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling dalam Islam*, hal. 33.
[62] Departemen agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahannya*, hal.78.

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

mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya. (QS. Ali Imron 3: 159) [63]

o. Asas keahlian

Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan, keahlian dibidang tersebut, baik keahlian dalam metodologi dan teknik-teknik bimbingan dan konseling maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan (obyek garapan/materi) bimbinga konseling.[64] Sebagaimana tersirat dalam riwayat Bukhori yang artinya: " Jika sesuatu perkara diserahkan kepada orang yang bukan ahlinya, maka tunggu sajalah saat kehancurannya".

B. Terapi Rasional Emotif

1. Pengertian Terapi Rasional Emotif

Terapi Rasional Emotif adalah terapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irrasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualisasikan

[63] Departemen agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahannya*, hal.72.

[64] Aswadi, *Iyadah Dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam* , (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal 28-31.

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

diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan ke arah menghancurkan diri.[65]

Dalam bukunya, Latipun berpandangan bahwa Terapi Rasional Emotif adalah aliran salah satu bentuk terapi yang menaruh perhatiannya pada asumsi bahwa manusia itu dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun berfikir irrasional atau jahat, sehingga individu akan menjadi lebih produktif dalam kehidupannya.[66]

Sedangkan menurut Ws. Winkel berpendapat bahwa Terapi Rasional Emotif adalah corak klien yang menekankan pada kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal yang sehat *(Rational Thinking),* berperasaan *(Emoting),* dan berperilaku *(Acting),* sekaligus juga menekankan bahwa perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dan berperasaan manusia dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.[67]

Berdasarkan definisi di atas, maka pengertian Terapi Rasional Emotif adalah terapi yang berusaha untuk menghilangkan cara berfikir seseorang klien yang awal mulanya tidak logis dan irasional dengan menggantinya kepada sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan seseorang klien atas keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan dan membahas keyakinan yang irasional sehingga seseorang klien akan menjadi bahagia, produktif dan berkualitas.

---

[65] Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2007), hal 238.

[66] Latipun, *Psikologi Konseling*, hal 91-95.

[67] Ws. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: Grasindo, 1991), hal 364.

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

2. Tujuan Terapi Rasional Emotif

Tujuan dari terapi ini adalah meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri dari klien dan membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik.[68]

Selain itu Terapi Rasional Emotif bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti: benci, bingung, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah, sebgai akibat berpikir irrasional, dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan mengembangkan kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri.[69]

3. Teknik Terapi Rasional Emotif

Terapi rasional emotif lebih mengedepankan pada mengubah cara berfikir klienyang irrasional menjadi rasional. Dewa Ketut menerangkan ada empat teknik besar dalam teori ini, yaitu sebagai berikut:

a. Teknik Pengajaran

Dalam TRE, konselor mengambil peranan lebih aktif dari pelajar. Teknik ini memberikan keleluasan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidaklogisan berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut.

[68] Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, hal 238.
[69] Sofyan S. Willis, *Ibid.* hal 76

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

b. Teknik Persuasif

Meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya kerana pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Konselor langsung mencoba meyakinkan, mengemukakan berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar.

c. Teknik Konfrontasi

Konselor menyerang ketidaklogikaan berfikir klien dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logik.

d. Teknik Pemberian Tugas

Konselor memberi tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan klien bergaul dengan anggota masyarakat kalau mereka merasa dipencilkan dari pergaulan atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berfikir.[70]

4. Ciri-ciri Terapi Rasional Emotif

Adapun Ciri-ciri terapi rasional emotif dapat di uraikan sebagai berikut:

a. Dalam menelusuri masalah klien yang di bantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasannya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang di hadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang di hadapi. Konselor harus melibatkan

[70] Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, (Ghalia Indonesia: Jakarta, 1985) hal 91-92

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

diri dan berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan di sesuaikan dengan potensi yang dimilikinya.

b. Dalam proses hubungan konseling harus tetap di ciptakan dan di pelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien.

c. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini di pergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.

d. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.

e. Diagnosis (rumusan masalah) yang di lakukan dalam konseling rasional emotif bertujuan untuk membuka ketidak logisan cara berfikir klien. Dengan melihat permasalahan yang di hadapi klien dan faktor penyebabnya, yakni menyangkut cara pikir klien yang tidak rasional dalam menghadapi masalah, yang pada intinya menunjukkan bahwa cara berpikir yang tidak logis itu sebenarnya menjadi penyebab gangguan emosionalnya.[71]

[71] Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling, cet II,* hal 89.

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

C. Sibling Rivalry

1. Definisi *sibling rivalry*

Sibling rivalry menurut Cholid adalah perasaan permusuhan, kecemburuan, dan kemarahan antar saudara kandung, kakak atau adik bukan sebagai teman berbagi tapi sebagai saingan.[72] Hal yang sama juga dikatakan oleh Chaplin menegaskan bahwa sibling rivalry adalah suatu kompetisi antara saudara kandung adik dan kakak laki-laki, adik dan kakak perempuan dengan kakak laki-laki atau sebaliknya.[73]

Sedangkan menurut Musbihin, sibling rivalry merupakan kecemburuan antar saudara kandung yang dapat terjadi baik saat sebelum ataupun si Bayi (saudaranya) lahir nantinya. Kehadiran adik bayi bagi anak pertama dapat memunculkan berbagai macam kecemburuan atau persaingan yang berbeda satu sama lainnya. Kondisi ini, biasanya berakibat pada ketegangan diantara mereka dan bila tidak diintervensi hal ini akan berakibat fatal bahkan dapat berlanjut meski keduanya mulai beranjak dewasa, sehingga kerap kita jumpai saudara kandung yang justru berseteru tegang lantaran Harta warisan dan lainnya.[74]

Dalam ilmu psikologi dan bahasa modern, *sibling rivalry* (rivalitas saudara kandung) yang berarti persaingan antar saudara laki-laki atau perempuan dalam merebutkan cinta dan perhatian orang tua. Rivalitas didasari

---

[72] N.S Cholid. *Mengenali stress anak & reaksinya.* (Jakarta: Buku Populer Nirmala, 2004), hal 8.

[73] J.P. Chaplin. *Kamus lengkap psikologi*. (Jakarta: P.T. Raja Grafindo Persada, 2001), hal 84.

[74] Imam Musbikin. *Mengatasi anak-anak bermasalah*. (Jogjakarta: Mitra Pustaka, 2008), hal 86.

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

pada perasaan cemburu yang merupakan perasaan terancam karena takut kehilangan perhatian dan kasih sayang. Fenomena ini menjadi semacam bayangan yang akan terus membuntuti hubungan kakak-adik sepanjang masa. Masalah timbul bila konflik diwarnai aksi cemburu, marah, hingga berkelahi. Sikap yang sering muncul di antaranya, egois, suka berkelahi, ketakutan neurotic, mengalami gangguan tidur, kebiasaan menggigit kuku, hiperaktif, suka merusak, dan menuntut perhatian. Namun bisa pula sebaliknya menjadi penurut dan patuh, selalu mencari pertolongan tetapi dengan diam-diam berusaha untuk menang. Oleh sebab itu sibling rivalry sering disebut sebagai sibling conflict.[75]

2. Faktor penyebab munculnya Sibling Rivalry

Adapun cikal bakal munculnya sibling rivalry yaitu rasa iri hati antara saudara, biasanya terjadi pada usia 5 tahun pertama. Ketika posisi si kakak sebagai pusat perhatian digantikan oleh adiknya, saat itu lah kebencian dan iri hati dimulai. Sebelum adiknya lahir, si kakak memiliki kasih sayang sepenuhnya, tapi sekarang dia merasa adiknya mengambil banyak waktu dan perhatian orang tuanya itu. Penelitian psikologi menunjukkan bahwa anak kedua dan ketiga bisa merasa benci kepada adik mereka dan anak-anak yang lebih muda cenderung merasa iri hati juga, khususnya apabila meraka menganggap kakaknya diberi lebih banyak kebebasan. [76]

[75] Anki novairi dan aditya bayu, *Bila Kakak-Adik Saling Berselisih*, (Jogjakarta: PT Buku Kita, 2012), hal 13.

[76] Richard C. Woolfson, *Persaingan Saudara Kandung*, (Jakarta: Erlangga, 2004), hal. 33.

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

Secara lebih rinci Novairi dan Bayu mencoba menjelaskan penyebab *sibing rivalry*, yang mana dalam hal ini mereka membagi dalam dua faktor, yaitu sebagai berikut.

a. Faktor eksternal, meliputi sikap orang tua yang salah, misalnya sebagai berikut:
   1) Sikap membanding-bandingkan.
   2) Adanya favoritisme (anak emas)
b. Faktor internal, yaitu faktor dari diri anak itu sendiri, misalnya sebagai berikut:
   1) Temperamen

      Sifat dan watak anak mempengaruhi pertengkaran antar saudara atau sibling rivalry. Bagi anak yang terlalu sensitif, gampang tersinggung dan cepat marah akan membuat anak cepat sekali merasa marah karena perbuatan saudaranya. Dan juga dapat dengan mudah tersinggung ketika orang-orang di sekitarnya membanding-bandingkannya dengan saudaranya.
   2) Sikap anak (mencari perhatian atau saling mengganggu)

      Sikap anak yang mencari perhatian dari orangtua dan orang-orang disekitarnya membuat saudaranya akan merasa tersingkir jika ia tidak melakukan hal yang sama sehingga mereka bersaing untuk mencari perhatian dari orangtua dan orang-orang di sekitarnya. Hal ini akan membuat anak berselisih dan saling

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

mengganggu agar anak lain tidak mendapat perhatian dari orangtua dan orang-orang disekitarnya.

3) Perbedaan usia dan jenis kelamin :

Perbedaan usia yang terlalu dekat membuat anak berselisih untuk mencari perhatian. Anak yang lebih besar merasa adiknya telah merebut perhatian orangtua dari dirinya. Jenis kelamin juga mempengaruhi terjadinya perselisihan dalam kombinasi sibling rivalry perempuan-perempuan terdapat lebih banyak perasaan iri hati, sedangkan kombinasi laki-laki akan terjadi perkelahian.[77]

3. Dampak Negatif *Sibling Rivalry*

Dampak *Sibling Rivalry* setidaknya ada 2 macam reaksi, yaitu sebagai berikut:

a. Bersifat langsung yang dimunculkan dalam bentuk perilaku agresif mengarah ke fisik seperti menggigit, memukul, mencakar, melukai, dan menendang atau usaha yang dapat diterima secara sosial untuk mengalahkan saingannya.

b. Reaksi tidak langsung yang dimunculkan bersifat lebih halus sehingga sulit untuk dikenali seperti: mengompol, pura-pura sakit, menangis, dan menjadi nakal. [78]

Sementara dalam referensi yang lain, dampak negative dari sibling rivalry adalah sebagai berikut:

[77] Anki novairi dan aditya bayu, *Bila Kakak-Adik Saling Berselisih*, (Jogjakarta: PT Buku Kita, 2012), hal.13.

[78] E. Hurlock. *Perkembangan Anak jilid 2*. (Jakarta: Erlangga, 2007), hal. 152.

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

a. Anak merasa tidak memiliki harga diri di mata orangtuanya karena merasa terus menerus di salahkan Hal ini biasanya terjadi pada sang kakak, ketika bertengkar dan adiknya menangis, biasanya orang tua selalu menyalahkan kakaknya.

b. Anak tidak pernah mengetahui mana hal yang benar Ketika kakak-adik bertengkar orangtua hanya diam, maka anak-anak menganggap bahwa melakukan hal yang benar. lama kelamaan kebiasaan dan pemahaman itu akan melekat dalam jiwa mereka hingga dewasa, lebih parah mereka bisa saja bersifat agresif dan menekan terhadap saudaranya sebab sedari kecil sudah terbiasa dengan kondisi yang demikian.

c. Kakak akan menyimpan dendam kepada sang adik karena orangtua selalu membela adiknya ataupun sebaliknya Apabila rasa benci telah tertanam sejak kecil terhadap saudarnya, maka tidaklah sulit baginya untuk berkembang menjadi suatu hal yang mengerikan lagi di masa datang. Bisa-bisa ia menyimpan keinginan untuk membalas dendam kepada saudaranya suatu saat nanti.

d. Ada rasa dendam dan kebencian terhadap saudaranya yang bisa terus tertanam hingga mereka dewasa Ada kisah mengenai orangtua yang hingga ia memiliki anak dan hidup terpisah dari saudara dan keluarga yang lain. Dia tidak memiliki hubungan yang harmonis dengan saudara sendiri. Hal itu di karenakan sejak kecil

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

tidak pernah akur, sehingga merasa canggung untuk berdekatan lagi.

e. Jika terjadi perkelahian, sang adik biasanya mengandalkan tangisan untuk mengadu kepada ibu dan meminta pembelaan darinya. Sering kali orang tua selalu menasehati sang kakak tanpa mengetahui duduk permasalahanya Padahal masalah itu belum tentu di buat sang kakak.[79]

Berdasakan paparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa sibling rivalry dapat berdampak dengan hilangnya harga diri pada anak, Anak tidak pernah mengetahui mana hal yang benar jika orang tua tidak ikut campur dalam perselisihanya, kakak akan menyimpan dendam kepada sang adik karena orang tua selalu membela adiknya ataupun sebaliknya sehingga hal tersebut dapat memunculkan rasa dendam dan kebencian terhadap saudaranya yang bisa terus tertanam hingga mereka dewasa, selain itu munculnya regresi pada anak, jika terjadi pertengkaran ia pasti akan menangis.

D. Hubungan Bimbingan Konseling Islam, Terapi Rasional Emotif dan Mengatasi Sibling Rivalry

Bimbingan Konseling Islam merupakan suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis terhadap individu atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir atau batin untuk dapat memahami dirinya dan mampu memecahkan masalah yang dihadapinya

[79] Novairi dan Bayu, *Ibid*, hal 28-29.

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

sehingga dapat hidup secara harmonis sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah swt beserta Sunnah Rasul saw, demi tercapainya kebahagiaan duniawi dan ukhrowi.[80]

Dalam melakukan proses Bimbingan dan Konseling Islam, diperlukan berbagai terapi yang dapat mendukung dan membantu supaya proses Bimbingan dan konseling kita bisa berjalan dengan baik dan mendapatkan hasil yang maksimal. Adapun salah satu terapi Bimbingan dan Konseling itu diantaranya adalah Terapi Rasional Emotif. Terapi ini merupakan bentuk terapi yang menaruh perhatiannya pada asumsi bahwa manusia itu dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun berfikir irrasional atau jahat, sehingga individu akan menjadi lebih produktif dalam kehidupannya.[81]

Oleh sebab itu, dalam proses terapinya nanti, seorang konselor lebih mengedepankan pada perubahan pikiran-pikiran yang irrasional menjadi rasional, sehingga dengan sendirinya pikiran tentang adanya sibling rivalry di dalam keluarga tersebut berkurang dan akhirnya benar-benar tidak ada penyakit tersebut.

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Penulis menelaah berbagai kajian yang terkait dengan pembahasan skripsi ini diantaranya:

[80]Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam,* hal. 4.
[81] Latipun, *Psikologi Konseling*, hal 91-95

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

1. *Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Kasih Sayang Dalam Keluarga Dengan Kecenderungan Depresi Pada Siswa SMA Negeri 2 Malang.*

   Nama : Ika Famila Sari

   Jurusan : Psikologi

   Universitas : Universitas Brawijaya

.Skripsi ini difokuskan pada bagaimana pemenuhan kebutuhan kasih sayang orang tua dengan kecenderungan Depresi pada siswa SMA Negeri 2 Malang.

Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama mempertanyakan pola asuh orang tua terhadap anaknya dalam memenuhi kebutuhan akan kasih sayang. Adapun hasil penelitian terdahulu menjelaskan bahwa tidak terpenuhinya kebutuhan kasih sayang dari ibu mengakibatkan kecenderungan depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan tidak terpenuhinya kebutuhan kasih sayang dari ayah. Sementara hipotesis awal dari penelitian ini adalah kelanjutan dari penelitian sebelumnya, yang mana pada penelitian ini melihat pola asuh orang tua ada ketidaksamaan pemenuhan kasih sayang antara satu anak dengan anak yang lainnya, akibatnya terjadilah Sibling rivalry antara saudara kandung.

Adapun perbedaan kedua penelitian ini ialah pada penelitian terdahulu terlalu universal membahas tentang pemenuhan kasih sayang dari orang tua, padahal jika dikaji lagi lebih mendetail didapatkan bahwa dalam pemenuhan kasih sayang itu terdapat ketidaksamaan dalam memberikannya, sehingga

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

ketidaksamaan dalam memberikan kasih sayang itu akan peneliti angkat pada penelitian kali ini, karena kami pikir ini hal baru yang harus diperjelas.

2. *Sibling Rivalry Pada Anak Kembar Yang Berbeda Jenis Kelamin*

Nama : Nopijar

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Universitas Gunadarma

Jurnal Psikologi Universitas Gunadarma ini menunjukkan bahwa subjek yang ditelitinya mengalami *sibling rivalry* terhadap saudara kembar laki-lakinya. Hal ini dapat dilihat dari intensitas pertengkaran subjek, baik secara fisik maupun secara verbal dengan saudara kembarnya tersebut yang terjadi hampir setiap saat mereka bertemu. Sering terjadi perselisihan diantara mereka, saling mengejek dan memaki dengan kata-kata kasar, sering tidak saling berteguran satu sama lain, serta saling mencari perhatian lebih dari orang tua mereka, dijelaskan dalam penelitian tersebut bahwa faktor yang menyebabkan sibling rivalry adalah perasaan favoritisme orang tua terhadap salah satu anak, perhatian orang tua yang terbagi, penolakan terhadap saudara kandung lain, serta sikap membandingkan orang tua dan orang-orang sekitar terhadap saudara kembar.

Penelitian Nopijar ini juga memiliki kemiripan bahasan dengan penelitian yang saat ini masih digarap oleh penulis, yaitu pada pembahasan sentral tentang sibling rivalry di dalam keluarga. Permasalahan ini sebetulnya mengakar di masyarakat, akan tetapi kadang kala kita tidak sadar dengan hal itu.

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

Sementara perbedaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian kali ini adalah subyeknya, yang mana terdahulu memakai subyek anak kembar yang beda kelamin, namun penelitian kali ini pada keluarga besar bapak Ekwantoro.

3. *Sibling Rivalry Pada Anak Sulung Yang Diasuh Single Father*

Nama : Intan Setiawati dan Anita Zulkaida

Jurnal Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitek & Sipil) Volume 2 (Agustus 2007) B28 meneliti tentang anak sibling rivalry pada anak sulung yang diasuh oleh single father, dan dari dua subjek, semuanya mengalami sibling rivalry, namun kadar sibling rivalry antara kedua subjek berbeda, dimana perilaku sibling rivalry pada subjek pertama bersifat lebih agresif dibandingkan subjek kedua. Hal ini terlihat dari perilaku-perilaku subjek ketika sedang marah terhadap adiknya. Faktor yang mempengaruhi perilaku sibling rivalry subjek bersifat internal maupun eksternal.

Persamaan dengan penelitian kali ini membahas tentang sibling rivalry di dalam sebuah keluarga. Sedangkan perbedaannya jelas sekali bahwa pada penelitian terdahulu tidak memberikan treatment hingga klien sembuh dan bisa mengatasi sibling rivalry, dan pada penelitian kali ini penulis mencoba menfokuskan pada keberhasilan treatmentnya itu.

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