

BAB II

KERANGKA TEORITIK

A. Kerangka Pustaka

1. Bimbingan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Dari segi terminologi istilah bimbingan terjemahan dari "*guidance*" dan istilah penyuluhan atau konseling terjemahan dari "*counseling*". Bimbingan merupakan bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu-individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalamnya, agar individu atau sekumpulan individu-individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidup.¹

Dari sumber lain menyebutkan bahwa bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis dari pembimbing kepada yang dibimbing agar tercapai kemandirian dalam pemahaman diri dan perwujudan diri dalam mencapai tingkat perkembangan yang optimal dan penyesuaian diri dengan lingkungan.²

Sedangkan konseling merupakan hubungan timbal balik antara dua individu dimana konselor berusaha membantu konseli untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungan dengan

¹ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Yogyakarta : Yayasan Penerbitan Fakultas UGM, 1986). Hal.7-10

² Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2002), hal.20

masalah-masalah yang dihadapinya pada waktu yang akan datang.³

Dari sumber lain menjelaskan bahwa konseling merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya⁴.

Sedangkan bimbingan konseling Islam itu sendiri yaitu proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Pengertian bimbingan konseling Islam menurut M. Arifin yaitu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniyah dalam lingkungan hidupnya agar orang tersebut mampu mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran atau penyerahan diri terhadap kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa, sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup sekarang dan masa yang akan datang.⁵

Banyak pandangan mengenai hubungan bimbingan dan konseling Islam, salah satunya yaitu bahwa bimbingan memusatkan

³ Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan dan Penyuluhan*..... hal. 21

⁴ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2006), hal. 10

⁵ Imam Sayuti Farid, *Pokok-Pokok Bahasa Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*, (IAIN Sunan Ampel Surabaya : Fakultas Dakwah, 1992), hal. 10

diri pada pencegahan munculnya masalah sementara konseling memusatkan diri pada pencegahan masalah yang dihadapi individu. Dalam pengertian lain, bimbingan sifat atau fungsinya preventif (pencegahan), sementara konseling sifatnya kuratif atau korektif (penyembuhan).

Landasan utama bimbingan konseling Islam yaitu Al-Qur'an dan Sunnah Rasul, sebab keduanya merupakan sumber dari segala sumber pedoman kehidupan umat Islam, seperti yang disebutkan oleh Nabi Muhammad SAW, sebagai berikut:

Artinya: "Akutinggalkan sesuatu bagi kalian semua yang jika kalian selalu bepegangan teguh kepadanya niscaya selama-lamanya tidak akan pernah salah langkah (tersesat) jalan, sesuatu itu yakni Kitabullah dan Sunnah Rasul-Nya. (HR. Ibnu Majah)

Al-Qur'an dan Sunnah Rasul dapat diistilahkan sebagai landasan ideal dan konseptual bimbingan dan konseling Islam. Dari Al-Qur'an dan Sunnah Rasul itu gagasan, tujuan dan konsep-konsep bimbingan dan konseling Islam bersumber.⁶

b. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Menurut George dan Cristiani bahwa tujuan konseling, yaitu :

- 1) Menyediakan fasilitas untuk pembaharuan perilaku.
- 2) Meningkatkan keterampilan untuk menghadapi sesuatu.
- 3) Meningkatkan kemampuan dalam menentukan keputusan.
- 4) Meningkatkan dalam hubungan antar perorangan.

⁶ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan.....* hal. 5

- 5) Menyediakan fasilitas untuk mengembangkan kemampuan konseli.⁷

Kmmbolt mengklasifikasikan tujuan konseling menjadi 3 macam, yaitu :

- 1) Mengubah perilaku yang salah penyesuaian.

Perilaku yang salah penyesuaian adalah perilaku yang tidak tepat, yang secara psikologis dapat mengarah atau bempa perilaku yang patologis. Sedangkan perilaku yang tepat penyesuaian adalah perilaku yang sehat dan tidak ada indikasi adanya hambatan atau kesulitan mental.

- 2) Belajar membuat keputusan.

Konselor memberikan dorongan kepada konseli untuk berani membuat keputusan yang dibutuhkan dengan resiko yang sudah dipertimbangkan sebagai konsekuensi alamiah.

- 3) Mencegah munculnya masalah

Konseling diselenggarakan tidak hanya mencegah agar tidak mengalami hambatan dikemudian hari, tetapi juga mencegah agar masalah yang dihadapi itu secepatnya terselesaikan dan jangan menimbulkan gangguan.⁸

Adapun tujuan dari bimbingan dan konseling Islam yaitu :

- 1) Tujuan umum yaitu membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup

⁷ Singgih D. Gunarsa, *Konseling..* hal. 24-26

⁸ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : UMM Press, 2005), hal

di dunia dan di akhirat.

2) Tujuan khusus yaitu :

- a). Membantu individu agar tidak menghadapi masalah.
- b). Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya.
- c). Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan terjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.’

c. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Dengan memperhatikan tujuan umum dan tujuan khusus bimbingan dan konseling dalam Islam, dapatlah dimmuskan fungsi dari bimbingan dan konseling dalam Islam yaitu :

1) Fungsi preventif

Yaitu membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.

2) Fungsi kuratif atau korektif

Yaitu membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.

3) Fungsi preservatif

Yaitu membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi

⁹ *Ibid*, hal. 36-37

yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama (*instate of good*).

4) Fungsi *developmental* atau pengembangan

Yaitu membantu individu memelihara mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya.¹⁰

d. Unsur-unsur Bimbingan Konseling Islam

1) Konselor

Konselor atau pembimbing adalah orang yang mempunyai kewenangan (kompetensi) untuk melakukan bimbingan dan konseling Islam. Adapun syarat-syarat untuk menjadi konselor atau pembimbing, yaitu :

- a) Seorang pembimbing harus mempunyai pengetahuan yang cukup luas, baik dari segi teori maupun dari segi praktik.
- b) Didalam segi psikologik, seorang pembimbing akan dapat mengambil tindakan yang bijaksana, jika pembimbing telah cukup dewasa dalam segi psikologiknya yaitu adanya kemantapan atau kestabilan di dalam psikologiknya, terutama dalam segi emosi.
- c) Seorang pembimbing harus sehat dari segi jasmani maupun rohaninya.

¹⁰ *Ibid.* hal. 8

- d) Seorang pembimbing hams mempunyai sikap kecintaan terhadap pekerjaannya dan juga terhadap anak atau individu yang dihadapinya.
- e) Seorang pembimbing hams mempunyai inisiatif yang cukup baik, sehingga dengan demikian dapat diharapkan adanya kemampuan dalam usaha bimbingan dan penyuluhan kearah keadaan yang lebih sempurna demi untuk kemampuan yang lebih baik.
- f) Seorang pembimbing hams bersifat supel, ramah tamah, sopan santun di dalam segala perbuatannya.
- g) Seorang pembimbing diharapkan mempunyai sifat-sifat yang dapat menjalankan prinsip-prinsip serta kode etik dalam bimbingan dan penyuluhan dengan sebaik-baiknya.¹¹

2) Konseli

Yang dimaksud konseli yaitu individu-individu yang menghadapi masalah dan datang meminta bantuan pemecahan masalah kepada penyuluh.¹²

3) Masalah

Masalah merupakan berbagai bentuk hambatan yang bisa dipecahkan, diterobos atau dihilangkan, atau pun diubah melalui upaya-upaya tertentu yang setiap kali disebut memecahkan

¹¹ Bimo Walgito, *Bimbingan*..... hal. 36-37

¹² Dewa Ketut sukardi dan Desak Made Sumiati, *Kamus Istilah Bimbingan dan Penyuluhan*, (Surabaya : Usaha Nasional, 1993), hal. 60

masalah atau penyelesaian masalah.¹³

e. Asas-asas Bimbingan Konseling Islam

Asas-asas atau prinsip-prinsip bimbingan dan konseling Islam, yaitu :

- 1) Asas-asas kebahagiaan dunia dan akhirat yaitu membantu konseli mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa di dambakan oleh setiap muslim.
- 2) Asas fitrah. Bimbingan dan konseling Islam merupakan bantuan kepada konseli untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya, sehingga segala gerak tingkah lakunya dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya tersebut.
- 3) Asas "*Lillahita A 'la*". Bimbingan dan konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah.
- 4) Asas bimbingan seumur hidup. Bimbingan dan konseling Islam diperlukan selama hayat masih dikandung badan.
- 5) Asas kesatuan jasmaniah dan rohaniah. Bimbingan dan konseling Islam memperlakukan konseli sebagai makhluk jasmaniah dan rohaniah tidak memandangnya sebagai makhluk biologis semata atau makhluk rohani semata.
- 6) Asas keseimbangan rohaniah. Rohani manusia memiliki unsur daya kemampuan pikir, merasakan atau menghayati dan kehendak atau hawa nafsu, serta juga bimbingan konseling Islam menyadari

¹³ *Ibid.* hal. 83

keadaan kodrati.

- 7) Asas kemaujudan individu. Bimbingan dan konseling Islam berlangsung pada citra manusia menurut Islam, memandang seseorang individu merupakan suatu maujud (eksistensial) sendiri.
- 8) Asas sosialitas manusia. Sosialitas diakui dengan memperhatikan hak individu, hak individu juga diakui dalam batas tanggung jawab sosial.
- 9) Asas kekhalifahan manusia. Manusia menurut Islam diberi kedudukan yang tinggi sekaligus tanggung jawab yang besar yaitu sebagai pengelola alam semesta. Sebagai khalifah manusia harus memelihara keseimbangan ekosistem, sebab problem-problem kehidupan kerap kali muncul dari ketidak seimbangan ekosistem tersebut yang diperbuat oleh manusia itu sendiri.
- 10) Asas keselarasan dan keadilan. Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan, keseimbangan, keserasian dalam segala segi, dengan kata lain Islam menghendaki manusia berlaku adil terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain, hak alam semesta dan juga hak Tuhan.
- 11) Asas pembinaan akhlaqul-karimah. Bimbingan dan konseling Islam membantu konseli memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang baik.
- 12) Asas kasih sayang. Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan berlandaskan kasih sayang sebab dengan kasih sayanglah

bimbingan dan konseling Islam akan berhasil.

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

14)Asas musyawarah, antara konselor dan konseli terjadi dialog yang baik, satu sama lain tidak saling mendiktekan, tidak ada perasaan tertekan dan keinginan tertekan.

15)Asas keahlian. Bimbingan dan konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan keahlian dibidangnya.¹⁴

f. Langkah-langkah Bimbingan Konseling Islam

1) Identifikasi kasus

Dalam langkah identifikasi kasus ini, konselor berusaha untuk menemukan individu yang mengalami suatu problema. Dalam identifikasi kasus ini mungkin konselor mengadakan observasi sendiri atau mungkin informasi dari orang lain.

2) Diagnosa

¹⁴ *Ibid* hal. 21-35

Dalam hal ini konselor mengadakan suatu pikiran tentang apa kasus yang sedang dihadapi konseli, untuk selanjutnya mengadakan pengenalan terhadap segala aspek dan latar belakang kehidupannya.

3) Prognosa

Setelah data tentang konseli dalam segenap aspek dan latar belakang kehidupannya. Untuk selanjutnya konselor dapat menentukan apa sebenarnya kasus yang sedang dihadapi konseli serta dari mana kira-kira timbul faktor-faktor penyebabnya. Kemudian konselor lalu menentukan tentang jenis bimbingan yang sebaiknya diberikan.

4) Terapi atau langkah bimbingan

Langkah ini merupakan langkah penyembuhan atau penyelesaian terhadap problema yang dihadapi konseli. Dalam pelaksanaan bimbingan ini dilakukan dengan menggunakan teknik bimbingan kelompok (*group guidance*) atau mungkin pula menggunakan teknik bimbingan secara pribadi atau secara sendiri-sendiri (*individual guidance*).

5) Langkah evaluasi atau *follow up*

Setelah pelaksanaan bimbingan sudah selesai, maka pembimbing mengadakan suatu evaluasi, apakah hasil bimbingannya sudah memenuhi harapan atau masih belum. Jika bimbingan dinyatakan berhasil dengan baik atau sesuai dengan

harapan, problema dari konseli telah terpecahkan lalu diusahakan tindakan lebih lanjut (*follow up*) dari pembimbing atau konselor agar problema (penyakit) dari konseli tidak kambuh lagi dan konseli tidak mengalami atau menjumpai problema baru.¹⁵

2. *Anxiety Disorder*

a. Pengetian *Anxiety Disorder*

Istilah kecemasan dalam psikiatri muncul untuk merujuk suatu respon mental dan fisik terhadap situasi yang menakutkan dan mengancam. Secara mendasar lebih merupakan respon fisiologis dari pada patologis terhadap ancaman.

Perasaan cemas atau sedih yang berlangsung sesaat adalah normal dan hampir semua orang pernah mengalaminya. Cemas pada umumnya terjadi sebagai reaksi sementara terhadap stress kehidupan sehari-hari. Bila cemas terjadi begitu besar atau sering maka akan berlangsung lama, kecemasan berkepanjangan sering menjadi patologis. Respon yang berkepanjangan ini sering diberi istilah gangguan kecemasan (*anxiety disorder*).

Anxiety atau kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.¹⁶ Sedangkan *disorder mental* adalah bentuk gangguan dan kekacauan fungsi mental atau gangguan mental yang disebabkan oleh kegagalan bereaksinya mekanisme adaptasi dari fungsi-fungsi

¹⁵ As'ad Djajali, *Teknik-Teknik Bimbingan dan Penyuluhan*, (Surabaya : PT. Bina Ilmu, 1986), hal.7-10

¹⁶ Jeffrey S. Nevid, dll, *Psikologi*, hal. 163

kejiwaan mental sehingga muncul gangguan fungsi atau gangguan struktur dari satu bagian, satu organ atau sistem kejiwaan atau mental.¹⁷

Anxiety disorder merupakan sekelompok gangguan kecemasan dimana kecemasan merupakan gejala utama atau dialami jika seseorang berupaya mengendalikan perilaku maladaptif tertentu.¹⁸

Kecemasan merupakan suatu sensasi aprehensif atau takut yang menyeluruh. Dan hal ini merupakan suatu kewajaran atau normal saja, akan tetapi bila hal ini terlalu berlebihan maka dapat menjadi suatu yang abnormal.

b. Ciri-ciri *Anxiety Disorder*

Adapun ciri-ciri penderita gangguan kecemasan (*anxiety disorder*), yaitu :

- 1) Berdebar diiringi dengan detak jantung yang cepat.
- 2) Rasa sakit atau nyeri pada dada.
- 3) Rasa sesak nafas.
- 4) Berkeringat secara berlebihan.
- 5) Kehilangan gairah seksual atau menurun minat terhadap aktivitas seksual.
- 6) Gangguan tidur.
- 7) Tubuh gemetar.
- 8) Tangan atau anggota tubuh menjadi dingin dan berkeringat.

¹⁷ M. Noh HS, *Himpunan Istilah Psikologi*, (Jakarta : CV. Pedomanjaya, 1997), hal. 43

¹⁸ Zuyina Lukluka dan Siti Bandiyah, *Psikologi*..... hal. 69

9) Kecemasan depresi memunculkan ide dan keinginan untuk bunuh diri.

10) Gangguan kesehatan seperti merasakan sakit kepala.

Sedangkan dari sumber lain menyebutkan ciri-ciri atau karakteristik *anxiety disorder* yaitu :

1) Ciri-ciri fisik

- a. Kegelisahan, kegugupan.
- b. Tegang dan anggota tubuh yang bergetar atau gemetar.
- c. Sensasi dari pita ketat yang mengikat disekitar dahi.
- d. Kekencangan pada pori-pori kulit pemt dan dada.
- e. Banyak berkeringat.
- f. Telapak tangan yang berkeringat.
- g. Pening atau pingsan.
- h. Mulut atau kerongkongan terasa kering.
 1. Sulit berbicara.
 - J. Sulit bernafas.
 - k. Bernafas pendek.
 1. Jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang.
 - m. Suara yang bergetar.
 - n. Jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin.
 - o. Merasa lemas atau mati rasa.
 - p. Sulit menelan.
 - q. Kerongkongan terasa tersekat.

- r. Leher atau punggung terasa kaku.
 - s. Sensasi seperti tercekik atau tertahan.
 - t. Tangan yang dingin dan lembab.
 - u. Terdapat gangguan sakit perut atau mual, diare.
 - v. Panas dingin.
 - w. Sering buang air kecil.
 - x. Wajah terasa memerah.
 - y. Merasa sensitif atau mudah marah.
- 2) Ciri-ciri behavioral atau tingkah laku
- a. Perilaku menghindar.
 - b. Perilaku melekat atau dependen.
 - c. Perilaku terguncang.
- 3) Ciri-ciri kognitif
- a. Khawatir akan sesuatu.
 - b. Perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap suatu yang terjadi dimasa depan.
 - c. Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas.
 - d. Terpaku pada sensasi ketubuhan.
 - e. Sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan.
 - f. Merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normanya hanya sedikit atau tidak mendapatkan perhatian.
 - g. Ketakutan akan kehilangan kontrol.

- h. Ketakutan akan ketidak mampuan untuk mengatasi masalah.
 - i. Berpikir bahwa dunia mengalami kemntuhan.
 - j. Berpikir bahwa semuanya tidak bisa lagi dikendalikan.
 - k. Berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi.
 - l. Khawatir terhadap hal-hal yang sepele.
 - m. Berpikir terhadap hal yang mengganggu yang sama secara bemplang-ulang.
 - n. Berpikir bahwa hams bisa kabur dari keramaian, kalau tidak pasti akan pingsan.
 - o. Pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan.
 - p. Tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu.
 - q. Berpikir akan segara mati.
 - r. Khawatir akan tinggal sendirian.
 - s. Sulit berkonsentrasi atau mengfokuskan pikiran.¹⁹
- c. Faktor-faktor penyebab *Anxiety Disorder*

Ada beberapa faktor penyebab terjadinya *anxiety disorder* (gangguan kecemasan), yaitu :

1) Faktor-faktor kognitif

Adalah faktor pada peran dari cara pikir yang terdistorsi dan disfungsional yang mungkin memegang pada perkembangan gangguan kecemasan.

¹⁹ Jeffrey S. Nevid, dll, *Psikologi*, hal. 104

- a) Prediksi berlebihan terhadap rasa takut.

Orang dengan gangguan-gangguan kecemasan sering kali memprediksi secara berlebihan tentang seberapa besar ketakutan atau kecemasan yang akan mereka alami dalam situasi-situasi pembangkit kecemasan.

- b) Keyakinan yang *self-defeating* atau irrasional.

Pikiran-pikiran *self-defeating* dapat meningkatkan dan mengekalkan gangguan-gangguan kecemasan.

- c) Sensivitas berlebihan terhadap ancaman.

Suatu sensitivitas berlebih terhadap sinyal ancaman adalah ciri utama dari gangguan kecemasan.

- d) Sensitivitas kecemasan.

Sensitivitas kecemasan biasanya didefinisikan sebagai ketakutan terhadap kecemasan dan simtom-simtom yang terkait dengan kecemasan.

- e) Salah mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh.

Orang-orang yang mudah terkena gangguan kecemasan cenderung untuk mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh seperti palpitasi jantung, pusing tuju keliling sebagai tanda untuk terjadinya serangan jantung atau hal lain yang mengancam.

- f) *Self-efficacy* yang rendah.

Bila anda percaya anda tidak punya kemampuan untuk menanggulangi tantangan-tantangan penuh stress yang anda

hadapi dalam hidup, anda akan merasa makin cemas bila anda berhadapan dengan tantangan itu.²⁰

2) Faktor-faktor lingkungan sosial.

Faktor lingkungan sosial adalah faktor dimana penyebabnya pada lingkungan yang ada disekeliling atau disekitar dia hidup atau beraktifitas.

- a) Pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis.
- b) Mengamati respon takut pada orang lain.
- c) Kurangnya dukungan sosial.

3) Faktor behavioral atau tingkah laku.

- a) Pemasangan stimuli eversi dan stimuli yang belum netral.
- b) Kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif.
- c) Kurangnya kesempatan untuk pemenuhan karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti.

4) Faktor-faktor biologis

- a) Predisposisi genetik.
- b) Iregularitas dalam fungsi neurotransmitter.
- c) Abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetisi.²¹

B. Kajian Teoritik

²⁰*Ibid*, hal. 18-183

²¹*Ibid*, hal. 196

Konseling merupakan salah satu upaya untuk membantu individu dalam mengatasi konflik, hambatan dan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan kita. Didalam konseling terdapat banyak pendekatan dan teknik-teknik yang digunakan dalam membantu individu mengatasi masalah yang dihadapinya.

Dalam menangani gangguan kecemasan (*anxiety disorder*), pendekatan-pendekatan psikologi mungkin berbeda satu sama lain dalam teknik-teknik dan tujuannya, akan tetapi inti dari pendekatan-pendekatan itu adalah sama yaitu mendorong konseli untuk menghadapi dan tidak menghindari sumber-sumber kecemasan itu.

Salah satu pendekatan dalam menangani gangguan kecemasan yaitu dengan menggunakan pendekatan belajar, dimana yang menjadi inti dari pendekatan ini yaitu untuk membantu individu-individu menjadi lebih efektif dalam menghadapi obyek-obyek atau situasi-situasi yang menimbulkan ketakutan atau kecemasan.²²

Pendekatan-pendekatan dengan dasar belajar dalam menangani kecemasan melibatkan berbagai macam teknik kognitif dan kognitif behavioral termasuk di dalamnya yaitu terapi restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*).²³

1. Pengertian Teknik *Cognitive Restructuring*

Beck mengatakan bahwa terapi kognitif meliputi usaha memberikan bantuan kepada konseli agar mereka dapat mengevaluasi tingkah laku mereka dengan kritis dengan menitik beratkan pada hal

²² *Ibid*, hal. 187-188

²³ *Ibid*, hal. 198

pribadi yang negatif. Salah satu contoh dari terapi kognitif yaitu teknik *cognitive restructuring*. Teknik *cognitive restructuring* yaitu proses penemuan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap tingkah laku dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistis dan lebih cocok.²⁴

Sedangkan menurut Jeffrey S. Neved, dll menjelaskan bahwa restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*) yaitu suatu proses dimana terapis membantu konseli mencari pikiran-pikiran *self-defeating* dan mencari alternatif rasional sehingga mereka bisa belajar menghadapi situasi-situasi pembangkit kecemasan.²⁵

Cognitive restructuring dikembangkan oleh Meichenbaum, yang terpusat pada pesan-pesan negative yang disampaikan oleh orang kepada diri sendiri dan cenderung melumpuhkan kreatifitasnya serta menghambat dalam mengambil tindakan penyesuaian diri yang realistis.

Menurut pandangan Meichenbaum bahwa orang mendengarkan diri sendiri dan berbicara pada diri sendiri yang sama-sama menciptakan suatu dialog internal (*internal dialogue*) dan berkisar pada pendengaran pesan negatif dari diri sendiri dan menyampaikan pesan negatif pula kepada diri sendiri. Dialog internal yang berisikan penilaian negatif terhadap diri sendiri akan membuat orang gelisah dalam menghadapi tantangan hidup dan kurang mampu mengambil tindakan penyesuaian diri yang tepat.

²⁴ http://lintaskonseling.blogspot.com/2008_11_01_archive.html

²⁵ *Ibid.* hal.191

2. Tujuan Teknik *Cognitive Restructuring*

Adapun tujuan dari teknik *cognitive restructuring*, yaitu, :

- a. Agar konseli terampil dalam mengenali dan mengamati sejauh mana pikiran dan perasaan pada saat itu.
- b. Mengubah cara pikir konseli yang salah.
- c. Belajar tentang proses pembuatan keputusan.
- d. Agar konseli dapat mengevaluasi tingkah laku mereka, yang menitikberatkan pada pribadi yang negatif.²⁶

3. Langkah-langkah Teknik *Cognitive Restructuring*

Menurut Meichenbaum ada tiga tahapan dalam proses perubahan perilaku yang terjadi dengan saling berkaitan, yaitu :

a. Langkah pertama

Pengamatan terhadap diri sendiri yaitu proses pada mana seseorang belajar pengamatan melihat perilakunya sendiri. Dialog internal yang terjadi ditandai oleh penilaian negatif terhadap keadaannya. Hanya kesulitan dapat terjadi kalau orang yang bersangkutan tidak mau "mendengarkan" apa yang ada sebagai kenyataan dan mendengarnya sendiri. Jadi agar terjadi perubahan konstruktif, perlu melepaskan diri dari pikiran-pikiran negatif.

b. Langkah kedua

Ditandai dengan mulainya dialog internal yang baru. Melalui hubungan dengan konselor, konseli menyadari akan perilakunya yang

²⁶ http://lintaskonseling.blogspot.com/2008_11_01_archive.html

malasuai dan mulai melihat kemungkinan-kemungkinan perubahan pada aspek-aspek perilakunya, baik yang kognitif maupun yang afektif. Apabila pada konseli ada keinginan terjadi perubahan, diaolog yang terjadi didalam dirinya akan memprakarsai terbentuknya rangkaian perilaku yang mengarah kehilangan perilaku malasuai. Perubahan dialog internal pada konseli terjadi melalui terapi yang dilakukan oleh terapis dengan pendekatan-pendekatan tertentu.

c. Langkah ketiga

Tahap dimana diajarkan bagaimana mempergunakan keterampilannya secara lebih efektif yang diperlukan dalam kehidupannya sehari-hari. Pada konseli akan terjadi proses penstrukturan kembali, menghilangkan pikiran-pikiran negatif dan dengan bantuan yang dibentuk oleh terapis, sedikit demi sedikit menstruktur pola kognitif yang baru yang sesuai dengan lingkungannya dan tidak menimbulkan kegoncangan atau persoalan. Kemantapan dalam pola kognitif yang baru, sangat bergantung dari bagaimana proses dialog internal yang terjadi di dalam diri konseli.²⁷

C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Dalam penulisan skripsi kali ini terdapat penelitian terdahulu yang ditulis oleh :

- a. Siti Romelah pada tahun 1999 yang berjudul bimbingan konseling agama

²¹ Singgah D. Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi*, (Jakarta : Gunung Mulia, 2000), hal. 229

dengan pendekatan rasional emotif dalam mengatasi *anxiety neurosis* (studi kasus seorang ibu mmah tangga yang mengalami kecemasan berlebihan akibat incomplete di Banyu Urip Sawahan Surabaya). Yang dikaji dalam penelitian ini yaitu seorang istri yang mengalami ketegangan dengan pihak suami antara lain ibu mertua, ipar perempuan dan keponakan laki-laki. Hal ini dipicu karena kurang adanya penyesuaian, setiap hari keluarga suami selalu memusuhinya sedangkan suaminya jarang pulang karena bekerja diluar kota. Hal inilah yang memicu timbulnya gangguan *anxiety neurosis* dan teknik rasional emotif digunakan dalam proses penyembuhannya.

- b. Ainun Zuhriyah pada tahun 2000 yang berjudul bimbingan konseling agama dengan terapi rasional emotif dalam mengatasi *anxiety neurosis* di Kelurahan Kauman Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto (studi kasus seorang wanita yang sering mengalami keguguran). Yang dibahas dalam penelitian ini yaitu seorang istri yang mengalami gangguan jiwa yang berfokus pada kecemasan, hal ini terjadi ketika dia mengalami keguguran anak pertama dan itu terjadi sampai tiga kali bertumt-tumt. Hal ini yang menjadikan ia putus asa karena harapan mempunyai anak tidak mungkin terwujud. Akan tetapi anggapan itu sirna ketika ia terbukti hamil lagi sampai usia kandungannya menginjak bulan kedelapan, namun setelah diperiksa janin itu meninggal didalam kandungan. Goncangan jiwa pun muncul sehingga timbul rasa cemas, gelisah, mumng dan suka menyendiri, rasa putus asa, rasa lemah, capek, mudah lelah dan kurang percaya diri, mudah tersinggung dan suka marah-marah tanpa sebab sehingga

emosinya tidak stabil. Dalam penyembuhannya konselor menggunakan terapi rasional emotif dalam mengatasi gangguan ini.

- c. Sri Suyanti pada tahun 2005 dengan judul bimbingan konseling agama dengan terapi rasional emotif dalam mengatasi *anxiety seorang* ibu yang mengkhawatirkan pergaulan anak terhadap teman sebaya di Kelurahan Kemayoran Kecamatan Krembangan Kotamadya Surabaya. Dalam penelitian ini permasalahan yang dikaji yaitu seorang ibu yang mengkhawatirkan pergaulan anaknya, ia takut serasa akan terjadi perubahan dan bahaya pada diri anaknya. Konseli mengalami gangguan disfungsi sehingga konseli sifatnya sensitif terhadap permasalahan, pusing, susah tidur, kurang nafsu makan dan merasa takut akan terjadi suatu bahaya yang akan terjadi pada anaknya. Konselor menggunakan terapi rasional emotif dalam menangani gangguan ini.

Perbedaan penelitian-penelitian diatas dengan penelitian yang akan dikaji kali ini yaitu bentuk permasalahan yang diangkat, penelitian kali ini mengangkat suatu gangguan *anxiety disorder* yang disebabkan karena hamil diluar nikah pada usia yang masih relatif muda 18 yang emosinya belum stabil dan sensitif terhadap suatu permasalahan sehingga perasaan takut dicemooh dan dikucilkan oleh orang-orang yang ada disekelilingnya dan dalam penanganan gangguan ini konselor menggunakan teknik *cognitive restructuring* yang bertujuan untuk mengubah pola pikir konseli yang irrasional menjadi rasional.