

BAB II

KERANGKA TEORITIK

Setiap manusia mempunyai ide yang kontroversial sesuai dengan intelegensi yang dimilikinya. Oleh karena itu, penulis perlu menjelaskan judul skripsi ini dengan tujuan untuk menyatukan persepsi, untuk menghindari kesalah pahaman serta membuat spesifikasi masalah agar orientasinya nampak lebih jelas. Dalam pembahasan penelitian kali ini penulis memberikan batasan pada sejumlah konsep yang di ajukan dengan harapan tidak adanya kesalah pahaman dalam interpretas fokus masalah.

Dari judul bimbingan konseling Islam dengan pendekatan eklektik dalam mengatasi kecemasan seorang remaja di Sebaya PKBI Jatim untuk menghindari adanya perbedaan persepsi dalam judul skripsi ini, maka ada beberapa hal yanperlu mendapatkan penjelasan secara ilmiah, yaitu:

A. Kajian Pustaka

1. Bimbingan Konseling Islam

a. Definisi Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan konseling Islam yaitu proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.¹

¹ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Cet II, Yogyakarta: UII Press, 2001), hal. 12.

Dalam sumber yang lain mengemukakan bahwa bimbingan konseling Islam adalah suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (konseli) dalam hal bagaimana seharusnya seorang konseli dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada Al Qur'an dan As Sunnah Rosulullah SAW.²

M. Arifin mengemukakan bahwa Bimbingan dan konseling Islam adalah kegiatan yang dilakukan oleh seorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniah 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 dimasa yang akan datang.³

Sedangkan menurut Thahari Mustamar bimbingan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang

²M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *psikoterapi dan Konseling Islam*, Cet 1, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hal. 137.

³Imam Sayuti Farid, *Pokok-Poko Bahasan Tentang Bimbingan Penuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah* (IAIN Sunan Ampel Surabaya: Fakultas Dakwah, 1992), hal. 10.

seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.⁴

Bimbingan konseling Islam mencakup beberapa unsur, yaitu:

- 1) Hendaknya ada proses kegiatan usaha yang dilakukan secara bertahap, sistematis dan sadar di dalam memberikan bantuan kepada orang lain
- 2) Bantuan itu diberikan kepada individu atau kelompok agar ia mampu memfungsikan nilai agama pada dirinya, melalui kesadaran atau potensi dirinya.
- 3) Bantuan yang diberikan tidak hanya bagi mereka yang bermasalah, tetapi mereka juga yang tidak bermasalah, dengan tujuan agar masalah yang menghinggapi seseorang tidak menjalar kepada orang lain.
- 4) Bimbingan penyuluhan agama diberikan lebih jauh bertujuan untuk menciptakan situasi dan kondisi masyarakat yang mampu mengamalkan ajaran agama secara benar dan istiqomah. Sehingga terciptanya masyarakat yang bahagia dan sejahtera baik di dunia dan akhirat.
- 5) Bimbingan dan penyuluhan agama bertujuan menciptakan situasi dan kondisi masyarakat yang mengamalkan ajaran agama dan

⁴Thohari Mustamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hal. 5.

situasi timbul pancaran kehidupan keagamaan yang bahagia dan sejahtera.⁵

Dari beberapa pengertian diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan konseling Islam adalah suatu usaha pemberian bantuan kepada seseorang (individu) yang mengalami kesulitan baik yang bersifat lahiriah maupun batiniah dengan menggunakan pendekatan agama (spiritual), dengan dorongan iman dan taqwa agar tercapai kemampuan untuk memahami dirinya, kemampuan untuk mengarahkan dan merealisasikan dirinya sesuai dengan potensi yang dimilikinya dengan tetap berpegang pada nilai-nilai Islam.

b. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Adapun tujuan dari bimbingan dan konseling Islam yaitu :

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

⁵ Imam Sayuti Farid, *Pokok-Pokok Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*, (Surabaya: Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel, 1997), hal. 12.

bagi dirinya dan orang lain.⁶

c. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Dengan memperhatikan tujuan umum dan tujuan khusus bimbingan dan konseling dalam Islam, dapatlah dirumuskan 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. Dalam Al Qur'an Allah berfirman.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ
 اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. Ar Ra'du: 28)⁷

- 3) Fungsi preservatif yaitu membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (memecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama (*in state of good*).

⁶ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hal. 36-37.

⁷ Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, hal. 341.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ
الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (QS. Al Baqarah: 155)⁸

- 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.⁹

d. Unsur-Unsur Bimbingan Konseling Islam

1) Konselor

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

Persyaratan menjadi konselor antara lain:

- a) Kemampuan profesional
- b) Sifat kepribadian yang baik
- c) Kemampuan kemasyarakatan (ukhuwah islamiyah)

⁸ Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, hal. 29.

⁹ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hal. 37.

d) Ketaqwaan kepada Allah.¹⁰

2) Konseli

Konseli adalah orang yang perlu memperoleh perhatian sehubungan dengan masalah yang dihadapinya dan membutuhkan bantuan dari pihak lain untuk memecahkannya, namun demikian keberhasilan dalam mengatasi masalahnya itu sebenarnya sangat ditentukan oleh pribadi konseli itu sendiri.¹¹

Sikap dan sifat yang hendaknya dimiliki oleh konseli adalah

- a) Terbuka
- b) Sikap percaya
- c) Bersikap jujur
- d) Bertanggung jawab

3) Masalah

Dalam kamus psikologi, dikatakan bahwa masalah atau problem adalah situasi yang tidak pasti, meragukan dan sukar dipahami, masalah atau pernyataan yang memerlukan pemecahan.¹²

Sedang menurut WS. Wingkel dalam bukunya “Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah”, masalah adalah sesuatu

¹⁰ Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: UII Press, 1992), Hal. 42.

¹¹ Imam Sayuti Farid, *Pokok-Pokok Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*, hal. 14.

¹² Kartini Kartono dan Dani Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung: Pionir Jaya, 1987), hal. 375.

yang menghambat, merintang, mempersulit dalam mencapai usaha untuk mencapai tujuan.¹³

Masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintang atau mempersulit usaha untuk mencapai tujuan, hal ini perlu ditangani atau di pecahkan oleh konselor bersama konseli, karena masalah bisa timbul oleh berbagai faktor atau bidang kehidupan antara lain.

- a) Bidang pernikahan dan keluarga
- b) Bidang pendidikan
- c) Bidang sosial
- d) Bidang pekerjaan (jabatan)
- e) Bidang keagamaan.

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 didambakan 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.

¹³ WS. Wingkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*, (Jakarta: Gramedia, 1989), hal. 12.

- 3) Asas “ Lillahi ta’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 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 kekhalfahan 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 untuk memelihara, mengembangkan, serta menyempurnakan sifat-sifat yang baik.
- 12) Asas kasih sayang, bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan verlandaskan 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 konseliterjadi dioalog yang baik, satu sama lain tidak saling mendiktekan, tidak ada perasaan tertekandan keinginan tertekan.
- 15) Asas keahlian, bimbingan dan konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan dan keahlian

dibidangnya.¹⁴

2. **Konseling Eklektik**

a. Definisi Konseling Eklektik

Pendekatan konseling eklektik berarti konseling yang didasarkan pada berbagai konsep dan tidak berorientasi pada satu teori secara eksklusif. Eklektikisme berpandangan bahwa sebuah teori memiliki keterbatasan konsep, prosedur dan teknik. Karena itu eklektikisme dengan sengaja mempelajari berbagai teori dan menerapkannya sesuai dengan keadaan riil konseli.

Prochaska mendefinisikan bahwa konseling eklektik merupakan penerapan prinsip-prinsip psikologi untuk memecahkan masalah-masalah personal, dengan menerapkan prinsip-prinsip khusus yang ditetapkan berdasarkan masalah khusus yang dipecahkan. Pendekatan konseling eklektik sangatlah ilmiah, sistematis, dan logis. Konselor tidak perlu terikat salah satu teori. Dalam pendekatan eklektik konselor menjalankan konseling secara sesuai dengan situasi kliennya. Lebih dari itu pendekatan eklektik itu sendiri secara konstan berkembang dan berubah sesuai dengan ide, konsep dan teknik serta hasil-hasil riset mutakhir.

b. Perbandingan Eklektik dengan Pendekatan Lain

Secara umum dikenal ada tiga pendekatan dalam konseling,

¹⁴ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hal. 21 – 35.

diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) *Directive counseling*, dalam teknik atau pendekatan ini dalam proses konseling, kebanyakan berda ditangn konselor. Jadi dalam hal ini konselor lebih banyak mengambil inisiatif dalam proses konseling, sehingga konseli tinggal menerima apa yang di kemukakan oleh konselor¹⁵
- 2) *Non-Directive counseling*, suatu pendekatan dimana konseli yang paling memegang peranan didalam segala aktifitas konseling. Dalam hal ini konselor seolah-olah passif dalam pelaksanaan interviu, akan tetapi konselor dituntut untuk selalu mengerti tentang emosi-emosi dari konseli.¹⁶
- 3) Konseling eklektik adalah terminologi dalam konseling dan psikoterapi yang memilih teori yang baik atau berguna dari macam-macam teori, metode dan pengalaman-pengalaman praktik, untuk dipergunakan bersama-sama dalam menghadapi konseli.¹⁷

Konseling eklektik sekarang dapat dikategorikan menjadi empat, yaitu:

- 1) *Technical eclecticism* yaitu berpegang pada salah satu atau gabungan teori, sementara tekniknya ditambahkan dari teori lain.
- 2) *Problem oriented eclecticism* yaitu menganut beberapa teori

¹⁵ Dewa Ketut Sukardi, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1983), hal. 108.

¹⁶ M. As'ad Djalali, *Teknik-Teknik Bimbingan dan Penyuluhan*, (Surabaya: PT Bina Ilmu, 1986), hal. 75.

¹⁷ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2000), hal. 133.

konseling dan diaplikasikan berdasarkan tipe masalah klien dan dapat digunakan teori berbeda untuk klien berbeda.

- 3) *In procedure eclecticism* yaitu penguasaan beberapa teori dan diaplikasikan secara berangkai pada seorang klien menurut perkembangan masalah klien atau wacana kajian dalam prosedur konseling.
- 4) *Systematic eclecticism* yaitu integrasi atau sintesis pandangan banyak teori dan penyusunan prosedur sistematis dengan peta mental atau peta alur yang jelas serta pemilihan teknik dari berbagai teori.¹⁸

Tabel. 1
Perbedaan eklektik dengan pendekatan lain

No	Pendekatan Langsung	Pendekatan Tidak Langsung	Pendekatan Eklektik
1	Bertumpu pada data yang dikumpulkan oleh konselor	Bertumpu pada data yang dikemukakan oleh konseli	Bertumpu pada data yang dikumpulkan oleh konselor dan dikemukakan konseli
2	Bersangkut paut dengan isi intelek (kognitif)	Bersangkut paut dengan isi kehidupan emosi	Bersangkut paut dengan isi intelek dan kehidupan emosi
3	Lebih banyak terpusat pada hal ilmiah	Lebih banyak terpusat pada seni hubungan manusia	Melibatkan pendekatan ilmiah atau seni hubungan antar manusia
4	Terutama berhubungan dengan bidang pendidikan	Terutama berhubungan dengan hal-hal	Meliputi pendidikan, jabatan atau

¹⁸ Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006), hal. 100-101.

	dan jabatan atau jurusan	perorangan atau kelompok	jurusan dan bidang perorangan atau sosial
5	Menitik beratkan pada masalah yang dihadapi konseli	Menitik beratkan pada prose wawancara	Menitik beratkan pada masalah dan proses

c. Asumsi Konseling

Bagaimana konseling itu harus dilakukan? Eklektik memiliki sejumlah asumsi dasar berkaitan dengan proses konseling. Asumsi dasar itu adalah : 1) tidak ada sebuah teori yang dapat menjelaskan seluruh situasi klien, dan 2) pertimbangan professional atau pribadi konselor adalah factor penting akan keberhasilan konseling pada berbagai tahap proses konseling.

Menurut Gilliland dkk (1984) asumsi-asumsi diatas ditunjang oleh kenyataan berikut.

- 1) Tidak ada dua klien atau situasi klien yang sama.
- 2) Setiap klien dan konselor adalah pribadi yang berubah dan berkembang. Tidak ada pribadi atau situasi konseling yang sangat statis.
- 3) Konselor yang efektif menunjukkan fleksibilitas dalam pembendaharaan aktivitas, berada pada kontinum dari nondirektif ke direktif.
- 4) Klien adalah pihak yang paling tahu dengan problemnya.

- 5) Konselor menggunakan keseluruhan sumber profesional dan personal yang tersedia dalam situasi pemberian bantuan (konseling).
- 6) Konselor dan proses konseling dapat salah dan dapat tidak mampu untuk melihat secara cepat atau jelas berhasil dalam setiap konseling atau situasi klien.
- 7) Kompetensi konselor menyadari kualifikasi setiap personal dan kekurangan-kekurangannya, dan kompetensi itu juga bertanggung jawab untuk menjamin bahwa proses konseling secara etis tertangani dan dalam keadaan yang diminati klien dan masyarakat.
- 8) Kepuasan klien lebih diutamakan diatas pemenuhan kebutuhan konselor.
- 9) Banyak perbedaan strategis yang berguna bagi konseptualisasi dan pemecahan masalah. Mungkin ini bukan pendekatan atau strategi terbaik.
- 10) Banyak masalah yang kelihatan sebuah dilema yang tidak dapat dipecahkan dan selalu ada berbagai alternatifnya. Untuk beberapa alternatif itu adalah terbaik bagi klien tertentu dan tidak bagi klien yang lain.
- 11) Secara umum efektifitas konseling adalah proses yang dikerjakan “dengan” klien bukan “kepada” atau “untuk “ klien.¹⁹

¹⁹ Latipun, *Psikologi Konseling*, hal. 141-142.

Berangkat dari asumsi dan fakta-fakta ini maka konseling eklektik tidak mendukung dan secara eksklusif mengikuti teori tertentu. Eklektik secara sadar didasarkan atas beberapa prinsip umum untuk memahami dan memprediksi tingkah laku klien dan menggunakan teori dan strategi serta teknik konseling sesuai dengan situasi nyata.

d. Tujuan Konseling Eklektik

Tujuan konseling menurut eklektik adalah membantu konseli mengembangkan integritasnya pada level tertinggi, yang ditandai oleh aktualisasi diri dan integritas yang memuaskan. Untuk mencapai tujuan ini maka konseli perlu dibantu untuk menyadari sepenuhnya situasi masalahnya, mengajarkan klien secara sadar dan intensif memiliki latihan pengendalian di atas masalah tingkah laku.²⁰

e. Strategi Konseling Eklektik

Dalam konseling eklektik diperlukan strategi dalam membantu konseli diantaranya.

- 1) Hubungan konselor dan konseli, untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya, konseling eklektik memandang penting adanya hubungan positif antara konselor dengan konseli.
- 2) Interview, eklektik memandang interview sebagai strategi untuk membangun dan menciptakan struktur hubungan.
- 3) Asesmen, berguna untuk mengidentifikasi alternatif dan

²⁰ Latipun, *Psikologi Konseling*, hal. 142.

mengembangkan alternatif itu secara realistik, merencanakan tindakan dan membantu konseli meningkatkan potensinya.

- 4) Perubahan ide, menurut eklektik konselor membutuhkan fleksibilitas pemikiran dan fleksibilitas dalam pemecahan masalah.²¹

f. Tahap-Tahap Konseling Eklektik

Tahapan konseling eklektik sebenarnya tidak menganut tahapan-tahapan yang spesifik. Carkhuff sebagai salah seorang ahli pada pendekatan eklektik ini mengemukakan model konseling sistematis yaitu tahapan konseling disusun menjadi enam tahap sebagai berikut.

1) Tahap eksplorasi masalah

Pada tahap ini yang terpenting adalah konselor menciptakan hubungan baik dengan klien, membangun saling kepercayaan, menggali pengalaman klien pada perilaku yang lebih dalam, mendengarkan apa yang menjadi perhatian klien, menggali pengalaman-pengalaman klien dan merespon isi, perasaan dan arti dari apa yang dibicarakan klien.

2) Tahap perumusan masalah

Masalah-masalah klien baik afeksi, kognisi, maupun tingkah laku diperhatikan oleh konselor. Setelah itu keduanya, konselor dan klien merumuskan dan membuat kesepakatan masalah apa yang

²¹ Latipun, *Psikologi Konseling*, hal. 142-144.

sedang di hadapi. Masalah sebaiknya di rumuskan dalam terminologi yang jelas. Jika rumusan masalahnya tidak di sepakati perlu kembali ketahap pertama.

3) Tahap identifikasi alternatif

Konselor bersama klien mengidentifikasi alternatif-alternatif pemecahan dari rumusan masalah yang telah di sepakati. Alternatif yang di identifikasi adalah yang sangat mungkin dilakukan, yaitu yang tepat dan realistik. Konselor dapat membantu klien menyusun daftar alternatif-alternatif, dan klien memiliki kebebasan untuk memilih alternatif yang ada. Dalam hal ini konselor tidak boleh menentukan alternatif yang harus dilakukan klien.

4) Tahap perencanaan

Jika klien telah menetapkan pilihan dari sejumlah alternatif, selanjutnya menyusun rencana tindakan. Rencana tindakan ini menyangkut apa saja yang akan dilakukan, bagaimana melakuannya, kapan mulai dilakukan dan sebagainya. Rencana yang baik jika realistic dan bertahap, tujuan setiap tahap juga jelas dan dapat dipahami oleh klien.

5) Tahap tindakan atau komitmen

Tindakan berarti operasionalisasi rencana yang disusun. Konselor perlu mendorong klien untuk berkemauan melaksanakan rencana-rencana itu. Usaha klien untuk melaksanakan rencana sangat penting

bagi keberhasilan konseling, karena tanpa ada tindakan nyata proses konseling tidak ada artinya.

6) Tahap penilaian dan umpan balik

Konselor dan klien perlu mendapatkan umpan balik dan penilaian tentang keberhasilannya. Jika ternyata ada kegagalan maka perlu dicari apa yang menyebabkan dan klien mulai bekerja dari tahap yang mana lagi. Mungkin diperlukan rencana-rencana baru yang lebih sesuai dengan keadaan klien dan perubahan-perubahan yang dihadapi klien. Jika ini yang diperlukan maka konselor dan klien secara fleksibel menyusun alternatif atau rencana yang lebih tepat.

3. Kecemasan (anxiety)

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan atau anxiety adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku.

Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau hal yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Pada kadar yang rendah kecemasan membantu individu untuk mengambil langkah-langkah mencegah bahaya atau memperkecil dampak bahaya tersebut. Kecemasan sampai pada taraf tertentu dapat

mendorong meningkatnya performa.²²

Kecemasan merupakan fitrah manusia tatkala merasa tidak percaya diri dalam menghadapi permasalahannya. Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika seseorang sedang mengalami tekanan perasaan (frustai) dan pertentangan batin (konflik).²³

b. Faktor-Faktor Kecemasan

Supratiknya menyatakan bahwa ada beberapa sebab munculnya kecemasan yaitu.

- 1) Modeling yaitu mencontoh orang tua yang memiliki sifat tegangan dan pencemas.
- 2) Tidak mampu mengendalikan dorongan-dorongan yang membahayakan atau menganiom ego seperti rasa permusuhan terhadap seseorang, dorongan seksual dan sebagainya.
- 3) Membentuk keputusan yang menimbulkana kecemasan,
- 4) Munculnya kembali trauma psikologis yang pernah dialami dimasa lalu.²⁴

Faktor-faktor penyebab kecemasan dapat digolongkan menjadi:

- 1) Faktor Kognitif. Kecemasan dapat timbul sebagai akibat dari antisipasi harapan akan situasi yang menakutkan dan pernah menimbulkan situasi yang menimbulkan rasa sakit, maka apabila ia

²² Fitri Fausiah dan Julianti Widuri , *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta: UI Press, 2006), hal 73-74

²³ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta : Gunung Agung, 1996), hal. 27.

²⁴ Supratiknya, *Mengenal Prilaku Abnormal*,(Jogjakarta. Kanisius. 2001), Hal. 40.

dihadapkan pada peristiwa yang sama ia akan merasakan kecemasan sebagai reaksi atas adanya bahaya.

- 2) Faktor Lingkungan. Salah satu penyebab munculnya kecemasan adalah dari hubungan-hubungan dan ditentukan langsung oleh kondisi-kondisi, adat-istiadat, dan nilai-nilai dalam masyarakat. Kecemasan dalam kadar terberat dirasakan sebagai akibat dari perubahan sosial yang amat cepat, dimana tanpa persiapan yang cukup, seseorang tiba-tiba saja sudah dilanda perubahan dan terbenam dalam situasi-situasi baru yang terus menerus berubah. Dimana perubahan ini merupakan peristiwa yang mengenai seluruh lingkungan kehidupan, maka seseorang akan sulit membebaskan dirinya dari pengalaman yang mencemaskan ini.
- 3) Faktor Proses Belajar. Kecemasan timbul sebagai akibat dari proses belajar. Manusia mempelajari respon terhadap stimulus yang memperingatkan adanya peristiwa berbahaya dan menyakitkan yang akan segera terjadi.

c. Macam-Macam Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) dibagi dalam tiga macam, yaitu:

- 1) *Kecemasan realita* adalah rasa takut akan bahaya yang datang dari dunia luar dan derajat kecemasan semacam itu sangat tergantung kepada ancaman nyata.
- 2) *Kecemasan neurotik* adalah rasa takut kalau-kalau instink akan keluar jalur dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang dapat

membuatnya terhukum, dan

- 3) *Kecemasan moral* adalah rasa takut terhadap hati nuraninya sendiri. Orang yang hati nuraninya cukup berkembang cenderung merasa bersalah apabila berbuat sesuatu yang bertentangan dengan norma moral.

d. Gejala-Gejala Kecemasan

Kecemasan dapat menimbulkan gejala-gejala sebagai berikut:

- 1) Gejala jasmani, yaitu ujung-ujung anggota dingin, keringat berpercikan, gangguan pencernaanm cepatnya pukulan jantung, tidur terganggu, pikiran pusing, hilang nafsu makan dan pernafasan terganggu.
- 2) Gejala kejiwaan antara lain, sangat takut, serasa akan terjadi bahaya atau penyakit, tidak mampu memusatkan perhatian, hilang kepercayaan dan ketenangan, ingin lari dan menghadapi suasana kehidupan.²⁵

B. Kajian Teoritik

1. Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Konseling Eklektik dalam Mengatasi Kecemasan

Bimbingan konseling Islam adalah suatu usaha pemberian bantuan kepada seseorang (individu) yang mengalami kesulitan baik yang bersifat lahiriah maupun batiniah dengan menggunakan pendekatan agama

²⁵ Mustafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), hal. 29.

(spiritual), dengan dorongan iman dan taqwa agar tercapai kemampuan untuk memahami dirinya, kemampuan untuk mengarahkan dan merealisasikan dirinya sesuai dengan potensi yang dimilikinya dengan tetap berpegang pada nilai-nilai Islam.

Konseling pada dasarnya adalah suatu aktifitas pemberian nasehat dengan atau berupa anjuran-anjuran dan saran-saran dalam bentuk pembicaraan yang komunikatif antara konselor dan konseli, yang mana konseling datang dari pihak konseli yang disebabkan karena ketidak tahuan atau kurangnya pengetahuan sehingga dia memohon pertolongan kepada konselor agar dapat memberikan bimbingan dengan metode-metode psikologis dalam upaya sebagai berikut:

- a. Mengembangkan kualitas kepribadian yang tangguh
- b. Mengembangkan kualitas kesehatan mental
- c. Mengembangkan perilaku-perilaku yang lebih efektif pada diri individu dan lingkungannya
- d. Menanggulangi problema hidup dan kehidupan secara mandiri.²⁶

Masalah yang dihadapi konseli adalah kecemasan yang berasal dari ketakutan, tertekan, kegelisahan dan kekhawatiran, yang bersumber dari kognitif konseli dimana dia tidak bisa melupakan perbuatan negatif yang pernah dilakukannya sehingga pikiran itu selalu saja mengganggu keadaan psikis dan fisik konseli.

²⁶ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *psikoterapi dan Konseling Islam*, hal. 128-129.

Tidak hanya kognitifnya saja yang terganggu, akan tetapi secara emosipun dia mengalami tekanan, kegelisahan dan kekhawatiran. Karena adanya cemoohan, sindiran, dan sikap acuh serta mencurigai masyarakat terhadap konseli dan keluarga konseli.

Semua itu bersumber karena kesalahan konseli dalam memilih teman yang dianggap gaul serta rasa solidaritas yang salah sehingga dia ikut-ikutan terjerumus dalam perbuatan negatif dalam norma agama dan norma masyarakat.

Oleh karena itu diperlukan pendekatan yang luas dalam mengatasi masalah kecemasan yang dialami oleh konseli tersebut. Konseling Islam dilakukan dengan memberikan nasehat dan masukan secara Islami dan logis dalam membantu menyelesaikan masalah konseli tersebut.

Pendekatan konseling eklektik disini berusaha menyelesaikan permasalahan kognitif konseli yang berupa selalu terbayang-bayang perbuatan negatif yang pernah dilakukannya dahulu sehingga dia mudah marah dan sering mengalami sakit kepala karena adanya traumatik yang membekas dalam pikiran konseli.

Konseling eklektik disini juga berusaha membantu menyelesaikan permasalahan emosional konseli. Karena dalam hal ini konseli merasa tertekan secara emosional atas sikap masyarakat terhadap individu remaja tersebut dan keluarganya. Sehingga dia merasa takut, tertekan, gelisah dan khawatir, akhirnya perasaan-perasaan itu muncul menjadi perilaku yang

pendiam, suka melamun, pemurung dan kesulitan bergaul dengan lingkungan barunya.

Selain memberikan nasehat dan masukan secara Islami, konseling eklektik juga berusaha memberikan alternatif-alternatif pemecahan masalah yang dibangun atas kesepakatan dari pihak konselor dan konseli, karena bagaimanapun yang mengetahui betul permasalahannya adalah konseli sendiri, dan juga yang melaksanakan realisasi tindakan adalah konseli juga. Jadi nasehat, masukan dan alternatif pemecahan masalah haruslah logis dan realistis, serta bisa diterima oleh konseli.

2. Kriteria Keberhasilan

Bimbingan konseling Islam dengan pendekatan eklektik konseling dikatakan berhasil apabila kecemasan remaja tersebut sudah hilang atau berkurang. Adapun indikator untuk mengukur keberhasilan itu adalah dengan melihat perilaku yang nampak, yang dilakukan konseli ketika mengalami kecemasan sudah tidak atau jarang dilakukan konseli.

Perilaku-perilaku yang dilakukan oleh konseli pada waktu mengalami kecemasan adalah sebagai berikut:

Tabel. 2
Kreteria Keberhasilan BKI

NO	Perilaku yang tampak	
	Sebelum BKI	Sesudah BKI
1	Pemurung	Periang
2	Pendiam (minder)	Percaya diri
3	Suka melamun	Tidak suka melamun (aktif)
4	Mudah marah	Tidak mudah marah (sabar)
5	Kesulitan bergaul dengan lingkungan baru	Mudah bergaul dengan lingkungan baru
6	Mengalami sakit kepala	Tidak mengalami sakit kepala
7	Suka menyendiri	Terbuka

C. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Agus Budiono pada tahun 2003 yang berjudul bimbingan konseling agama dengan pendekatan rasional-emotif terapi dalam mengatasi kecemasan di desa Sambibulu Taman Sidoarjo (studi kasus pada seorang pengusaha mebel yang dihasut pesaingnya). Dalam penelitian ini yang dikaji adalah tentang kecemasan seorang pengusaha mebel yang dihasut oleh pesaingnya sehingga usahanya mengalami penurunan omset dan kepercayaan dari pelanggannya, dan terapi rasional emotif digunakan untuk mengatasi masalahnya.
2. Nur Ety Diana pada tahun 2004 yang berjudul bimbingan konseling agama dengan terapi realitas dalam mengatasi kecemasan remaja di SMU Muhammadiyah 1 Taman Sepanjang Sidoarjo. Dalam penelitian ini yang

dikaji adalah kecemasan yang dialami oleh seorang remaja putrid karena pacarnya yang berprofesi sebagai TNI bertugas jauh dari dirinya, sehingga dia merasa takut kalau pacarnya akan berpaling darinya, dan terapi realitas digunakan dalam menangani kasus ini.

Perbedaan penelitian-penelitian diatas dengan penelitian yang dikaji kali ini adalah dalam penelitian ini mengkaji tentang masalah kecemasan yang timbul karena adanya cemoohan, sindiran, dan sikap acuh tak acuh masyarakat terhadap seorang remaja dan keluarganya, karena remaja tersebut pernah melakukan perbuatan negatif dalam norma agama dan norma sosial. Pendekatan yang dipakai dalam penelitian ini adalah pendekatan konseling eklektik, dimana masalah yang dialami remaja tersebut adalah menyangkut masalah kognitif dan emosional konseli.