

BAB II

Tinjauan Pustaka

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Sebelum penulis menjabarkan pengertian Bimbingan Konseling Islam (BKI) terlebih dahulu penulis menjabarkan pengertian bimbingan dan konseling. Rochman Natawidjaja (1987:37) mengartikan bimbingan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan supaya individu tersebut dapat memahami dirinya sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat dan kehidupan pada umumnya.¹⁸

Frank W. Miller dalam bukunya *Guidance, Principle and Services* (1968), mengemukakan definisi bimbingan sebagai berikut (terjemahan) :

Bimbingan adalah proses bantuan terhadap individu untuk mencapai pemahaman diri dan pengarahan diri yang dibutuhkan bagi penyesuaian diri secara baik dan maksimum di sekolah, keluarga dan masyarakat.¹⁹

¹⁸ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan&Konseling*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006), hal 6

¹⁹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung:ALFABETA, 2007), hal 13



I.Djumhur dan Moh. Surya, (1975:15) berpendapat bahwa bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang terus-menerus dan sistematis kepada individu untuk memecahkan masalah yang dihadapinya.²⁰

Menurut Tolbert, bimbingan adalah sebuah program atau semua kegiatan dan layanan dalam lembaga pendidikan yang diarahkan pada membantu individu agar ia²² dapat menyusun dan melaksanakan rencana serta melakukan penyesuaian diri dalam semua aspek kehidupan sehari-hari.²¹

Winkel (2005:27) mendefinisikan bimbingan sebagai proses pemberian bantuan atau pertolongan kepada individu dalam hal memahami diri sendiri, menghubungkan pemahaman tentang dirinya sendiri dengan lingkungan, memilih, menentukan dan menyusun rencana yang sesuai dengan konsep dirinya dan tuntutan lingkungan.

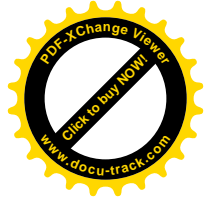
Prayitno dan Erman Amti mengemukakan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja maupun dewasa.²²

Berdasarkan pengertian diatas, dapat dipahami bahwa bimbingan pada prinsipnya adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu dalam hal memahami diri sendiri, menghubungkan pemahaman tentang dirinya

²⁰Anas Salahudin, *Bimbingan&Konseling*, (Bandung:CV.Pustaka Setia, 2010), hal 15

²¹Feti Hikmawati, *Bimbingan Konseling*, (Jakarta:PT Raja Grafindo Persada, 2010), hal 1

²²Anas Salahudin, *Bimbingan&Konseling*, hal 14



sendiri dengan lingkungan, memilih, menentukan dan menyusun rencana sesuai dengan konsep dirinya dan tuntutan lingkungan.

Konseling (counseling) kadang disebut penyuluhan adalah suatu bentuk bantuan. Konseling merupakan suatu proses pelayanan yang melibatkan kemampuan professional pada pemberi pelayanan.²³

Konseling menurut Prayitno dan Erman Amti (2004:105) adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.

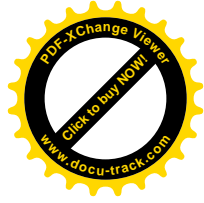
Sejalan dengan itu Winkel (2005:34) mendefinisikan konseling sebagai serangkaian kegiatan pokok dari bimbingan dalam usaha membantu konseli/klien secara tatap muka dengan tujuan agar klien dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus.²⁴

Berdasarkan dari berbagai pengertian konseling tersebut, dapat dipahami bahwa konseling adalah usaha untuk memahami konseli/klien secara tatap muka dengan tujuan agar konseli dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus.

Dari beberapa pengertian bimbingan dan konseling yang dikemukakan oleh para ahli diatas, dapat dinyatakan bahwa bimbingan dan konseling adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu secara

²³ Andi Mappiare AT, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta:Raja Grafindo Persada,1992), hal 1

²⁴ Anas Salahudin, *Bimbingan&Konseling*, hal 15



berkelanjutan dan sistematis, yang dilakukan oleh seorang ahli dengan tujuan agar individu dapat memahami dirinya, lingkungannya, serta dapat mengarahkan diri dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya untuk mengembangkan potensi dirinya secara optimal untuk kesejahteraan dirinya dan kesejahteraan masyarakat.

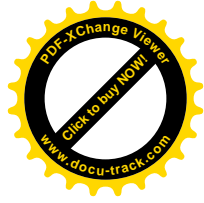
Kemudian pengertian Bimbingan Konseling Islam (BKI) menurut Rasyidin yang dikutip dari Imam Sayuti Farid, Bimbingan Konseling Islam (BKI) adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu atau kelompok masyarakat dengan tujuan untuk memfungsikan seoptimal mungkin nilai-nilai keagamaan dalam kebulatan pribadi atau tatanan masyarakat sehingga dapat memberikan manfaat bagi dirinya dan masyarakat.²⁵

Sedangkan menurut Aunur Rahim Faqih yang dimaksud Bimbingan Konseling Islam (BKI) adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.²⁶

Menurut M. Arifin yang dimaksud Bimbingan Konseling Islam (BKI) adalah usaha pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan baik lahiriyah maupun batiniyah yang menyangkut kehidupan

²⁵ Imam Sayuti Farid, *Pokok-Pokok Bahasan Tentang BPA*, (Surabaya: Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel, 1988), hal 10

²⁶ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2004), hal



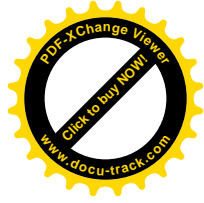
dimasa kini maupun masa yang akan datang. Bantuan tersebut berupa pertolongan dibidang mental spiritual dengan maksud agar orang yang bersangkutan mampu mengatasi kesulitannya dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri, melalui dorongan dari kekuatan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.²⁷

Dari uraian diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Bimbingan Konseling Islam (BKI) adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli (konselor) untuk orang lain yang mempunyai masalah (konseli), agar orang tersebut dapat mengatasi permasalahannya dan memfungsikan seoptimal mungkin nilai-nilai agama islam dalam kebulatan pribadi dan kehidupan dalam masyarakat agar mendapat kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

b. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

- 1) Menjaga konseli agar terjadi perubahan yang memungkinkan ia hidup lebih produktif dan menikmati kepuasan hidup sesuai dengan batasan-batasan yang ada pada masyarakat.
- 2) Mengarahkan konseli agar mampu membuat suatu keputusan pada waktu benar-benar diperluka keputusan itu. Keputusan yang diambil pada akhirnya harus merupakan keputusan yang diambil pada akhirnya harus merupakan keputusan yang dipilih oleh klien sendiri dengan bantuan dari konselor.

²⁷ M. Arifin, *Pedoman Pelaksanaan BPA*, (Jakarta: Glden Trayon Press, 1994), hal 1



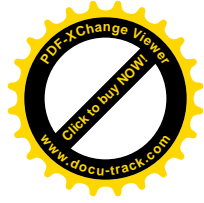
- 3) Sebagai makhluk sosial seseorang diharapkan mampu membina hubungan yang harmonis dengan lingkungan sosialnya dan kegagalan dalam membina hubungan tersebut berarti pula kegagalan dalam mengadakan penyesuaian dirinya sendiri. Dalam kondisi ini bimbingan dan konseling bertujuan untuk meningkatkan kualitas kehidupan seseorang sehingga pandangan dan penilaian terhadap diri lebih obyektif serta meningkatkan ketrampilan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya.²⁸
 - 4) Membantu konseli dalam memfungsikan serta mengembangkan kemampuan yang dimiliki sehingga mereka dapat lebih efektif mengembangkan potensinya yang sesuai dengan tuntunan lingkungan.
 - 5) Membantu konseli mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.
 - 6) Membantu konseli agar menyadari eksistensinya sebagai makhluk Allah, sehingga perilakunya tidak keluar dari aturan, ketentuan dan petunjuk Allah SWT.
- c. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

1) Pencegahan (*preventif*)

Bimbingan dan konseling islam berfungsi pencegahan apabila bantuan itu diberikan kepada individu agar terhindar dari terjadinya masalah yang dapat menghambat perkembangannya.

Q.S. Al An'am :151

²⁸ Sjahudi Sirodj, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Sidoarjo:Duta Aksara, 2010), hal 55



﴿ قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبِّيَ عَلَيْكُمْ ۖ أَلَّا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۚ
وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ ۖ مِنْ إِمْلَاقٍ نَحْنُ
نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ ۖ وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ ۖ وَلَا
تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ۗ ذَٰلِكُمْ وَصَّيْتُكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ
تَعْقِلُونَ ﴿١٥١﴾

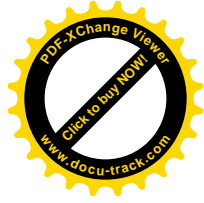
Artinya: Katakanlah Marilah kubacakan apa yang diharamkan atas kamu oleh Tuhanmu Yaitu: janganlah kamu mempersekutukan sesuatu dengan Dia, berbuat baiklah terhadap kedua orang ibu bapa, dan janganlah kamu membunuh anak-anak kamu karena takut kemiskinan, Kami akan memberi rezki kepadamu dan kepada mereka, dan janganlah kamu mendekati perbuatan-perbuatan yang keji, baik yang nampak di antaranya maupun yang tersembunyi, dan janganlah kamu membunuh jiwa yang diharamkan Allah (membunuhnya) melainkan dengan sesuatu (sebab) yang benar. Demikian itu yang diperintahkan kepadamu supaya kamu memahaminya). (Q.S. Al-An'am:151)²⁹

Dalam ayat diatas diterangkan bahwasannya setiap individu untuk tidak mendekati sesuatu yang dilarang oleh agama, sehingga dengan begitu akan mencegah individu dari hal-hal yang merusak dirinya dan lingkungan disekitarnya.

Upaya bantuan tersebut dapat berbentuk pemberian informasi secara sistematis mengenai berbagai kemungkinan yang akan dilalui dalam perjalanan hidupnya dimana dalam perjalanan hidup tersebut sangat mungkin sekali terjadinya masalah.³⁰

²⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: CV Darus Sunnah, 2002), hal 149

³⁰ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan dan Bimbingan Konseling*, hal 17



2) Perbaikan (*kuratif*)

Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada individu yang memiliki masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar maupun karir. Sehingga setelah diberinya bimbingan konseling, individu tidak mengulang kesalahan yang sama.

Q.S. Hud: 114

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفًا مِّنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ
ذَٰلِكَ ذِكْرِي لِلذَّاكِرِينَ

Artinya: *Dan dirikanlah sembahyang itu pada kedua tepi siang (pagi dan petang) dan pada bahagian permulaan daripada malam. Sesungguhnya perbuatan-perbuatan yang baik itu menghapuskan (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk. Itulah peringatan bagi orang-orang yang ingat. (Q.S. Hud: 114)*³¹

Ayat diatas menjelaskan bahwa hendaknya setiap individu yang melakukan kesalahan segera menghentikan kesalahannya dan merubahnya dengan perbuatan yang baik.

3) Penyaluran

Dalam fungsi ini bantuan diarahkan kepada pengenalan diri secara fungsional dan kemudian berdasarkan atas pengenalan diri tersebut menyalurkannya kearah kegiatan-kegiatan atau program-program yang membawa kepada perkembangan optimal.

Q.S. Al Baqarah:286

³¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal 235

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا
لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِيْرًا كَمَا
حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ
وَأَعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ
الْكٰفِرِيْنَ

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir".(Q.S. Al-Baqarah: 286)³²

4) Pengembangan (*Development*)

Mengupayakan serta mengembangkan seluruh potensi individu. Dalam pelaksanaannya pelayanan diarahkan kepada hal-hal yang dipandang positif. Melalui upaya pengembangan ini diharapkan individu semakin hari semakin berkembang secara wajar, trarah menuju perwujudan diri yang optimal dan mungkin terhindar dari keterhambatan karena munculnya masalah.

Q.S. At Taubah:105

³² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal 286



وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ
عَلِيمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿١٠٥﴾

Artinya: *Dan Katakanlah: "Bekerjalah kamu, Maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) yang mengetahui akan yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan.(Q.S. At-Taubah:105)*³³

d. Asas-Asas Bimbingan Konseling Islam

1) Asas kebahagiaan di dunia dan akhirat

Bimbingan Konseling Islam tujuan akhirnya adalah membantu konseli mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa didambakan oleh setiap muslim yaitu, kebahagiaan di dunia dan akhirat.

2) Asas pembinaan akhlaqul karimah

Bimbingan Konseling Islam membantu konseli untuk memelihara, mengembangkan dan menyempurnakan sifat-sifat yang baik.

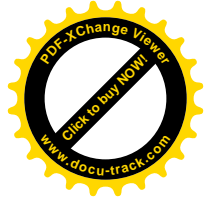
3) Asas kerahasiaan

Yaitu menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan tentang individu yang menjadi sasaran layanan, yaitu data dan keterangan yang tidak boleh dan tidak layak diketahui oleh orang lain

4) Asas kesukarelaan

Asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan klien untuk mengikuti layanan yang diperuntukkan baginya.

³³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal 104



5) Asas keterbukaan

Asas yang menghendaki agar klien yang menjadi sasaran layanan bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya. Asas keterbukaan ini berkaitan erat dengan asas kerahasiaan dan kesukarelaan.

6) Asas kegiatan

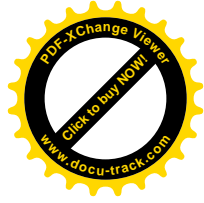
Asas yang menghendaki agar siswa/individu/klien yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif dalam penyelenggaraan kegiatan bimbingan. Dalam hal ini pembimbing/konselor harus mendorong dan memotivasi individu untuk aktif dalam setiap layanan kegiatan bimbingan yang diberikan.

7) Asas kemandirian

Asas yang menunjukkan pada tujuan umum bimbingan konseling yaitu individu sebagai sasaran kegiatan diharapkan menjadi individu-individu yang mandiri, dengan ciri-ciri mengenal diri sendiri dan lingkungannya, mampu mengambil keputusan.

8) Asas kekinian

Asas yang menghendaki agar obyek sasaran layanan bimbingan konseling, yakni permasalahan yang dihadapi individu adalah dalam kondisi sekarang. Adapun kondisi masa lampau dan masa depan



dilihat sebagai dampak dan memiliki keterkaitan dengan apa yang ada dan diperbuat siswa.

9) Asas kedinamisan

Asas bimbingan konseling yang menghendaki agar layanan terhadap individu yang sama kehendaknya selalu bergerak maju, tidak monoton dan terus berkembang secara berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan dan tahap perkembangannya dari waktu ke waktu.³⁴

10) Asas keterpaduan

Asas yang menghendaki agar berbagai layanan dan kegiatan bimbingan konseling yang dilakukan oleh guru pembimbing maupun pihak lain, saling menunjang, harmonis dan terpadu.

11) Asas kenormatifan

Asas yang menghendaki agar seluruh layanan dan kegiatan bimbingan konseling didasarkan pada norma-norma agama, hukum, adat istiadat, ilmu pengetahuan dan kebiasaan-kebiasaan yang berlaku.

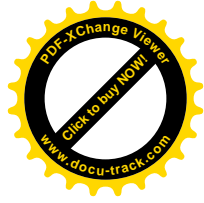
12) Asas keahlian

Asas yang menghendaki agar layanan dan kegiatan bimbingan konseling diselenggarakan atas dasar kaidah-kaidah professional.

13) Asas alih tangan kasus

Asas yang menghendaki agar pihak-pihak yang tidak mampu menyelenggarakan layanan dan bimbingan konseling secara tepat

³⁴ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, Landasan dan Bimbingan Konseling, hal 23



dan tuntas atas suatu permasalahan individu/klien dapat mengalih tangankan kepada pihak yang lebih ahli.

14) Asas tut wuri handayani

Asas yang menghendaki agar pelayanan bimbingan konseling secara keseluruhan dapat menciptakan suasana mengayomi (memberikan rasa aman, mengembangkan keteladanan, dan memberikan rangsangan dan dorongan serta kesempatan yang seluas-luasnya kepada individu untuk maju.

15) Asas ikhlas

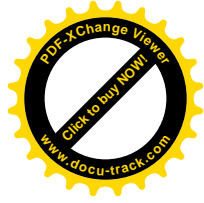
Bimbingan konseling islam diselenggarakan semata-mata karena Allah, konselor dalam melaksanakan konseling harus dengan penuh keikhlasan, tanpa pamrih.

16) Asas fitrah

Bimbingan konseling islam merupakan bantuan kepada konseli untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya. Menurut islam, manusia dilahirkan dengan membawa fitrah, yaitu berbagai kemampuan dan potensial bawaan dan kecenderungan sebagai muslim atau seorang yang beragama islam.

e. Prinsip-Prinsip Bimbingan Konseling Islam

Prinsip berasal dari kata prinsipra yang artinya permulaan dengan cara tertentu yang melahirkan hal-hal lain, yang keberadaannya bergantung pada pemula itu. Prinsip ini merupakan hasil perpaduan antara



kajian teoritis dan teori lapangan yang terarah dan digunakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan sesuatu yang dimaksudkan.

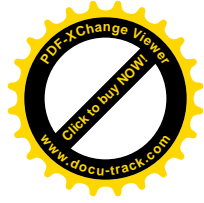
Prayitno mengatakan “prinsip merupakan hasil kajian teoritis dan telaah lapangan yang digunakan sebagai pedoman pelaksanaan sesuatu yang dimaksudkan”. Dari pendapat ini dapat dinyatakan bahwa prinsip-prinsip bimbingan dan konseling merupakan pemaduan hasil-hasil teori dan praktek yang dirumuskan dan dijadikan pedoman, sekaligus dasar bagi penyelenggaraan pelayanan.³⁵

Adapun prinsip-prinsip bimbingan konseling islam adalah :

- 1) Bimbingan dan konseling diperuntukkan bagi semua individu yang beragama Islam
- 2) Prinsip ini menyatakan bahwa bimbingan diberikan kepada semua individu baik yang bermasalah maupun yang tidak bermasalah. Baik pria maupun wanita, anak-anak dan remaja.
- 3) Setiap individu bersifat unik (berbeda satu sama lainnya) dan melalui bimbingan individu dibantu untuk memaksimalkan perkembangan keunikan tersebut.³⁶
- 4) Bimbingan dan konseling menekankan hal yang positif
- 5) Dalam kenyataannya masih ada individu yang memiliki persepsi yang negatif terhadap bimbingan, karena bimbingan dipandang sebagai suatu cara yang menekan aspirasi.
- 6) Bimbingan dan konseling merupakan usaha bersama

³⁵ Anas Salahudin, *Bimbingan&Konseling*, hal 43

³⁶ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan&Konseling*, hal 18



- 7) Bimbingan bukan hanya tugas maupun tanggung jawab konselor, tetapi juga tanggung jawab orang tua dan guru. Mereka sebagai *teamwork* yang baik dalam proses bimbingan.
- 8) Bimbingan diarahkan untuk membantu individu agar dapat melakukan pilihan dan mengambil keputusan. Bimbingan mempunyai peranan untuk memberikan informasi dan nasihat kepada individu.
- 9) Bimbingan dan konseling berlangsung dalam berbagai setting (adegan) kehidupan

f. Unsur-Unsur Bimbingan Konseling Islam

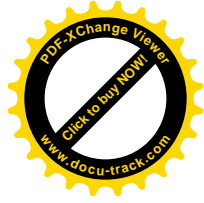
1) Masalah

Masalah adalah problem yang dihadapi klien dan merupakan inti dari proses Konseling Islam untuk diatasi. Adapun bidang garapan dalam bimbingan konseling Islam adalah meliputi bidang:

- a) Pernikahan dan keluarga.
- b) Pendidikan.
- c) Sosial (kemasyarakatan).
- d) Pekerjaan (abatan).
- e) Keagamaan

2) Konseli

Konseli adalah setiap individu yang mempunyai masalah dan memerlukan bantuan konselor untuk memecahkan masalah yang dihadapinya. Dalam pelaksanaan konseling, konseli atau klien harus memiliki sikap sebagai berikut :



- a) Klien secara sukarela mengikuti proses konseling³⁷
- b) Sikap percaya
- c) Bertanggung jawab.

3) Konselor

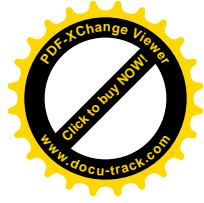
Konselor adalah seseorang yang sudah dipercaya oleh masyarakat dan memenuhi syarat –syarat sebagai konselor untuk membantu individu yang mempunyai masalah antara lain: keahlian, kepribadian yang baik, kemampuan bermasyarakat.

Ada beberapa karakteristik yang harus dimiliki oleh seorang konselor sebagai tenaga profesional dalam bimbingan konseling Islam adalah sebagai berikut:

- a) Memiliki kualitas pribadi yang baik yaitu kriteria yang menyangkut segala aspek kepribadian yang amat penting dan menentukan keefektifan konselor jika dibandingkan dengan pendidikan dan latihan yang ia peroleh.³⁸
- b) Memiliki pemahaman diri yang baik, memahami secara pasti apa yang ia lakukan, mengapa dia melakukan itu dan masalah apa yang harus diselesaikan.
- c) Memiliki sifat sabar dan tak mudah putus asa.
- d) Konselor dituntut memiliki kesehatan fisik dan psikis yang baik. Hal ini penting karena kesehatan psikis khususnya akan

³⁷ Erhamwilda, *Konseling Islami*, (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2009), hal 116

³⁸ Sofyan S. willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hal 79



- mendasari pemahaman konselor terhadap perilaku dan ketrampilannya.
- e) Konselor bersikap transparan (terbuka) dan jujur
 - f) Konselor bersikap ramah, penuh perhatian dan tulus dalam menjalankan tugas.
 - g) Mampu mengendalikan diri artinya konselor harus memiliki kemampuan kuat untuk mengendalikan diri, menjaga kehormatan diri dan kehormatan klien.³⁹
 - h) Konselor memami klien/konseli secara utuh dan tidak mendekatinya secara serpihan.
 - i) Konselor yakin bahwa apa yang dilakukan untuk kliennya adalah sebatas usaha, sedangkan hasilnya akan ditentukan oleh individu itu sendiri serta petunjuk atau hidayah Allah SWT.⁴⁰

g. Langkah-Langkah Bimbingan Konseling Islam

1) Identifikasi Masalah

Adalah langkah untuk mengumpulkan data keberbagai macam sumber yang berfungsi untuk mengetahui masalah beserta gejala yang Nampak.

³⁹Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press ,2004), hal 46-51

⁴⁰ Erhamwilda, *Konseling Islami*, hal 116



2) Diagnosa

Adalah langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi konseli beserta latar belakangnya.

3) Prognosa

Adalah langkah untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk membimbing konseli. Langkah ini diperoleh berdasarkan hasil diagnosa.

4) Terapi

Adalah langkah pelaksanaan bantuan atau Bimbingan Konseling Islam. Dalam hal ini konselor menggunakan terapi realitas.

5) Follow Up

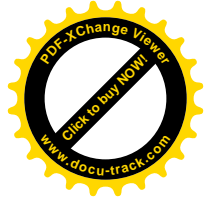
Adalah langkah untuk mengetahui sampai sejauh manakah pengaruh terapi yang diberikan kepada konseli.

2. Terapi Realitas

a. Pengertian Terapi Realitas

Tokoh dalam teori realitas ini adalah William Glasser. Terapi realitas ini berfokus pada tingkah laku sekarang dan menolak masa lampau sebagai variabel utama. Pendekatan terapi ini juga menolak model medis dan konsep tentang penyakit mental, tetapi lebih berfokus pada apa yang bisa dilakukan sekarang dan mempertimbangkan nilai dan tanggung jawab moral yang harus ditekankan.

Pada terapi realitas, terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan Terapi realitas adalah suatu sistem



yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. cara-cara yang bias membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain.⁴¹

b. Hakekat Manusia

- 1) Manusia adalah makhluk social & membutuhkan hubungan yang berkualitas untuk menjadi bahagia.
- 2) Manusia membutuhkan identitas serta mampu mengembangkan identitas keberhasilan ataupun identitas kegagalan. Untuk mendapatkan identitas keberhasilan maka orang akan menunjukkan perilaku yang bertanggung jawab, jika orang tidak dapat berperilaku bertanggung jawab maka, ia akan menampakkan identitas kegagalan.

c. Pribadi Sehat

Pribadi yang sehat yaitu pribadi yang mampu berperilaku dan berfikir secara bertanggung jawab.

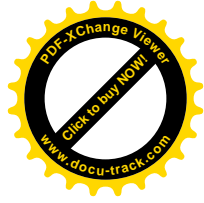
d. Pribadi Tidak Sehat

Pribadi yang tidak sehat yaitu pribadi yang tidak mampu menunjukkan perilaku dan pikiran secara bertanggung jawab.

e. Konsep Kunci Kepribadian

- 1) Perilaku dengan standar yang obyektif yaitu “realita”
- 2) Terapi realitas memusatkan perhatian pada perbuatan atau tindakan sekarang dan pikiran yang menjadi dasarnya bukan pada pemahaman, perasaan, pengalaman yang sudah lewat atau ketiaksadaran.⁴²

⁴¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling&Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2007), hal 263



- 3) Menolak model media dan konsep tentang penyakit mental, ketidaksadaran dan mengungkit masa lalu.
- 4) Ditekankan pada nilai dan tanggung jawab moral.
- 5) Kesehatan mental sama dengan penerimaan atas tanggung jawab.
- 6) Terapi realitas menghapus hukuman, Glasser mengingatkan bahwa pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku sangat tidak efektif dan bahwa hukuman untuk kegagalan melaksanakan rencana-rencana mengakibatkan perkuatan identitas kegagalan pada klien dan merusak hubungan terapeutik.⁴³
- 7) Terapi realitas menekan tanggung jawab. Belajar bertanggung jawab adalah proses seumur hidup. Glasser menyatakan bahwa mengajarkan tanggung jawab adalah konsep inti dalam terapi realitas.

f. Tujuan Konseling

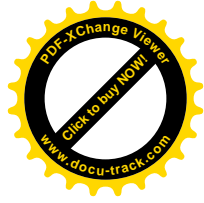
- 1) Membantu klien untuk dapat menilai kembali perilaku dan sudut pandang serta mengembangkan rencana-rencana yang bertanggung jawab dan realistis untuk mencapai tujuan-tujuannya.
- 2) Membimbing klien kearah mempelajari tingkah laku yang realistis dan bertanggung jawab serta mengembangkan identitas keberhasilannya secara mandiri.

g. Fungsi Peran Terapis

- 1) Melibatkan diri dengan klien dan kemudian membuatnya menghadapi kenyataan.

⁴² Singgih D.Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* ,(Jakarta:PT BPK Gunung Mulia, 2007), hal 242

⁴³ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling&Psikoterapi*, hal 268



- 2) Bertindak sebagai pembimbing yang membantu klien agar bisa menilai tingkah lakunya sendiri secara realitas.
- 3) Memasang batas-batas, yang mencakup batas-batas dalam situasi terapeutik dan batas-batas yang ditempatkan oleh kehidupan pada seseorang.

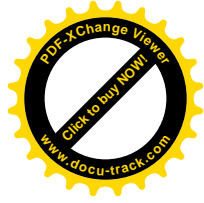
h. Langkah-Langkah Terapi Realitas

- 1) Konselor memperlihatkan sikap yang hangat dan ramah terhadap konseli
- 2) Mengenali pikiran dan tingkah laku yang tidak realistik atau tidak bertanggung jawab.
- 3) Menunjukkan pada konseli bahwa pikiran dan tingkah lakunya tidak realistik atau tidak bertanggung jawab.
- 4) Menghapus pikiran dan tingkah laku yang tidak realistik atau tidak bertanggung jawab.
- 5) Mengisi pikiran dan tingkah laku yang realistik atau bertanggung jawab.

3. *Anxiety* (Kecemasan)

a. Pengertian *Anxiety* (kecemasan)

Anxiety (kecemasan) merupakan salah satu emosi yang paling menimbulkan stress yang dirasakan oleh banyak orang. Kadang-kadang kecemasan juga disebut dengan ketakutan atau perasaan gugup. Setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan pada saat-saat tertentu dan dengan tingkat yang berbeda-beda. Hal ini terjadi



karena individu merasa tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi hal yang mungkin menyimpannya dikemudian hari.

Anxiety (Kecemasan) adalah keadaan psikis yang seharusnya dihindari.⁴⁴ *Anxiety* (kecemasan) adalah suatu pengalaman perasaan yang menyakitkan yang ditimbulkan oleh ketegangan-ketegangan dalam alat-alat intern dari tubuh. Menurut Gunarsa *anxiety* (kecemasan) adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya.⁴⁵

Anxiety (Kecemasan) merupakan jawaban emosi yang sifatnya antisipatif, jawaban awal sebelum ada pertanyaan.⁴⁶

Anxiety (Kecemasan) adalah luapan berbagai emosi yang menjadi satu. Kecemasan ini terjadi ketika seseorang sedang menghadapi sesuatu yang menekan perasaan dan menyebabkan pertentangan batin dalam dirinya.⁴⁷

Anxiety (Kecemasan) juga dapat diartikan sebagai suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya.⁴⁸ *Anxiety* (kecemasan) merupakan manifestasi dari berbagai emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan yang tidak jelas obyeknya, tekanan-tekanan batin ataupun kemampuan penyesuaian diri.

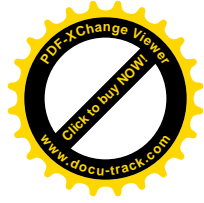
⁴⁴ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang:UMM Press, 2008), hal 79

⁴⁵ Singgih D.Gunarsa, *Psikologi Perawatan*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2002), hal 27

⁴⁶ MIF Baihaqi.dkk, *Psikiatri (Konsep Dasar dan Gangguan-Gangguan)*, (Bandung:PT Refika Aditama, 2005), hal 113

⁴⁷ Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, (Bandung: CV Pustaka Setia,1999), hal 58

⁴⁸ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), hal 67

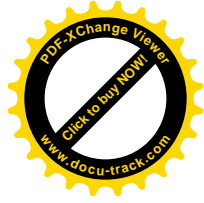


Dari beberapa Uraian diatas dapat disimpulkan bahwa, *anxiety* (kecemasan) merupakan perasaan-perasaan tidak nyaman yang sangat menekan dan mengakibatkan kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan tanpa sebab yang jelas sehingga emosi menjadi tidak stabil.

b. Jenis-Jenis *Anxiety* (kecemasan)

Ada tiga macam kecemasan menurut Freud:

- 1) Kecemasan Realistik adalah ketakutan terhadap bahaya dari dunia eksternal dan taraf kecemaannya sesuai dengan ancaman yang ada. Dalam kehidupan sehari-hari kecemasan jenis ini disebut sebagai rasa takut.
- 2) Kecemasan Moral adalah kata lain dari rasa malu, rasa bersalah atau rasa takut mendapat sanksi. Kecemasan ini akan kita rasakan ketika ancaman datang bukan dari luar atau dunia fisik, tapi dari dunia sosial super ego yang telah diinternalisasikan ke dalam diri kita. Kecemasan bentuk ini merupakan ketakutan terhadap hati nurani sendiri.
- 3) Kecemasan Neurotik adalah rasa takut terhadap rangsangan-rangsangan id. Jika kita pernah merasakan kehilangan ide, gugup, tidak mampu mengendalikan diri, maka saat itu kita sedang mengalami kecemasan id. Kecemasan neurotik adalah kata lain dari gugup. Kecemasan ini biasanya hanya disebut dengan kecemasan saja.



c. Faktor-Faktor Penyebab *Anxiety* (Kecemasan)

Menurut Dr. Savitri ada empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang mempengaruhi kecemasan yaitu :

1) Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal akan mempengaruhi cara berfikir. Hal ini bisa disebabkan oleh pengalaman dengan keluarga, sahabat atau rekan sejawat. Kecemasan wajar timbul jika kita tidak merasa nyaman dengan lingkungan.

2) Emosi yang ditekan

Ketidakmampuan menemukan jalan keluar untuk perasaan dalam hubungan interpersonal. Rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama sekali.

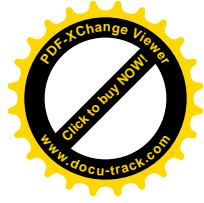
3) Sebab tubuh

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Kehamilan semasa remaja serta baru pulih dari sakit ii dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

4) Keturunan

Sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga, tertentu ini bukan merupakan penyebab penting kecemasan.⁴⁹

⁴⁹ Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor. 2003), hal 1



d. Gejala-Gejala *Anxiety* (Kecemasan)

Ada tiga gejala kecemasan yaitu :

1) Gejala psikis

Perasaan gundah, khawatir, gugup, tegang, sulit berkonsentrasi dan memfokuskan pikiran, perasaan terganggu.

2) Gejala fisik

Keluar keringat dingin, sulit bernafas, gangguan lambung, jantung berdebar-debar, tekanan darah meninggi dan sebagainya.

3) Gejala behavioral

Perilaku menghindar, perilaku melekat dan perilaku terganggu.

e. Cara-Cara Mengatasi *Anxiety* (Kecemasan)

Menurut Kartini Kartono, *treatment* yang dapat dilakukan untuk mengatasi *anxiety* adalah dengan menemukan sumber dari ketakutan-ketakutan, kegagalan atau kesusahan, lalu memberi jalan yang sehat untuk memecahkan segala kesulitan hidup.

Jeffrey S.Neid dkk dalam bukunya Psikologi Abnormal, cara mengatasi *anxiety* (kecemasan) yaitu :

1) Pendekatan psikodinamika

Dari perspektif psikodinamika, kecemasan merefleksikan energi yang dilekatkan kepada konflik-konflik sadar dan usaha ego untuk membiarkannya tetap terespresi. Terapis psikodinamika menyadarkan klien mengenai sumber-sumber



konflik yang berasal dari dalam, terapis juga menjajaki sumber kecemasan yang berasal dari keadaan hubungan sekarang ini dari pada hubungan di masa lampau dan mendorong klien untuk mengembangkan tingkah laku yang lebih adaptif.⁵⁰

2) Pendekatan humanistik

Para teoretikus humanistik percaya bahwa banyak dari kecemasan kita yang berasal dari represi sosial diri kita yang sesungguhnya. Kecemasan terjadi apabila ada ketidakselarasan antara *inner self* seseorang yang sesungguhnya dan kedok sosialnya mendekat ketaraf kesadaran. Terapi humanistik membantu klien untuk memahami dan mengekspresikan bakat-bakat serta perasaan-perasaan mereka yang sesungguhnya sehingga klien menjadi bebas untuk menemukan dan menerima diri mereka yang sesungguhnya.

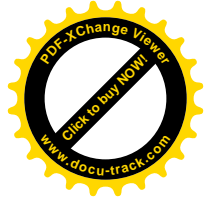
3) Pendekatan biologis

Dalam pendekatan biologis ini, untuk mengatasi kecemasan terapis menekankan pada berbagai variasi obat-obatan. Terapis dalam pendekatan biologis umumnya dilakukan oleh kalangan orang-orang medis.

4) Pendekatan belajar

Yang menjadi inti dari pendekatan ini adalah usaha untuk membantu klien menjadi lebih efektif dalam menghadapi

⁵⁰ Jeffrey S.Nevid dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2003), hal 187



objek-objek atau situasi-situasi yang menimbulkan ketakutan atau kecemasan.

Selain cara diatas, ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, yaitu :

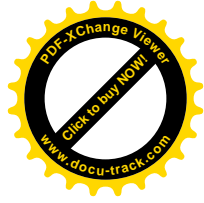
- 1) Menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi dengan cara melepaskan atau menceritakan beban atau konflik yang sedang dihadapi.
- 2) Dengan meditasi ataupun dengan berdo'a sebagai salah satu upaya yang dilakukan untuk menenangkan diri serta mengontrol emosinya.
- 3) Dengan terapi realitas

Dalam terapi realitas, klien diupayakan untuk tidak menyalahkan masa lalu sebagai akibat dari kejadian yang terjadi saat ini. Terapis, menekankan pada klien untuk berfikir secara sehat, fokus pada masa sekarang dan menunjukkan perilaku dan pikiran yang bertanggung jawab.

4. Hubungan *Anxiety* (Kecemasan) dan Bimbingan Konseling Islam (BKI) dengan Terapi Realitas

a. Kecemasan Merupakan Masalah

Seiring dengan pergantian tahun dan meningkatnya jumlah populasi manusia ternyata juga berdampak pada meningkatnya tingkat kecemasan. Banyak hal yang menyebabkan manusia mengalami

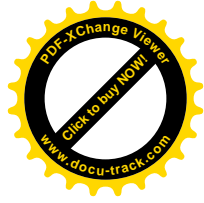


kecemasan diantaranya karena permasalahan dalam rumah tangga, putusnya hubungan kerja (PHK) dan permasalahan sosial lainnya.

Kecemasan merupakan sebuah masalah yang harus diatasi karena kecemasan ini akan berdampak pada kesehatan fisik maupun psikis manusia, jika kecemasan ini tidak diatasi maka kesehatan fisik dan psikis akan terganggu dan pada akhirnya akan berpengaruh pada diri individu maupun orang-orang disekitarnya.

b. Bimbingan Konseling Islam (BKI) dengan Terapi Realitas Dalam Mengatasi *Anxiety* (kecemasan)

Pada dasarnya setiap individu membutuhkan bimbingan karena dengan adanya bimbingan akan mencegah individu untuk melakukan sesuatu yang merusak dirinya. Bimbingan konseling islam dengan terapi realitas menekankan manusia untuk tidak selalu menyalahkan masa lalu dan lebih menoleh pada apa yang ada dan dihadapi individu pada saat sekarang, dengan berusaha menerima semua kenyataan yang ada dan berusaha mengatasinya serta menyerahkan seluruh permasalahan kepada Allah SWT. Maka dengan semua itu tingkat kecemasan yang dialami oleh setiap individu akan menurun.



B. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Nama :Siti Romlah

Nim :B03395063

Tahun :1999

Judul :Bimbingan Konseling Agama dengan pendekatan terapi rasional emotif dalam mengatasi *Anxiety Neurosis* (studi kasus seorang ibu rumah tangga yang mengalami kecemasan berlebihan akibat *incomplete*) di Banyu Urip Wetan Kel. Banyu Urip Sawahan Surabaya.

Yang dikaji dalam penelitian ini adalah 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.

a. Karakter peneliti

Kajian : *Anxiety neurosis*

Terapi : Peneliti menggunakan terapi rasional emotif

b. Karakter Peneliti saat ini

Kajian :*Anxiety* seorang istri dalam menghadapi perceraian

Terapi :Terapi realitas

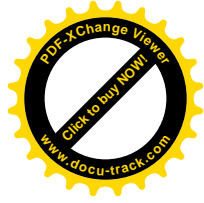
2. Nama :Abdullah

Nim :B03206019

Tahun :2010

Judul :Bimbingan Konseling dengan terapi relaksasi dalam mengatasi kecemasan berbicara pada santri di Pon Pes Darul Arqom Wonocolo Surabaya.

Dalam penelitian ini, peneliti menjelaskan tentang factor kecemasan berbicara diantaranya karena didikan orang tua dengan kata-kata negative, pendidikan formal yang metode pembelajarannya dengan ceramah, kekerasan dalam rumah tangga



(KDRT) dan trauma. Yang menjadi objek penelitian adalah santri di Pon Pes Darul Arqom Wonocolo Surabaya. Santri seringkali cemas jika harus berpidato di depan orang banyak (khitobah)

a. Karakter peneliti

Kajian : Kecemasan berbicara

Terapi : Peneliti menggunakan terapi relaksasi

b. Karakter Peneliti saat ini

Kajian :Anxiety seorang istri dalam menghadapi perceraian

Terapi : Terapi realitas

3. Nama :Fadilatul Rohmiyah

Nim :B03394141

Tahun :1998

Judul :Bimbingan dan Penyuluhan Agama dalam mengatasi kecemasan orang tua akibat anak gadis tidak mau menikah (studi kasus pada janda umur 62 th) di Desa Ketanggung Kec. Sine Kab. Ngawi.

Dalam penelitian ini peneliti menggambarkan kecemasan orang tua, bagaimanapun orang tua harus menanggung malu akibat gunjingan masyarakat tentang anak gadisnya yang enggan menikah

a. Karakter peneliti

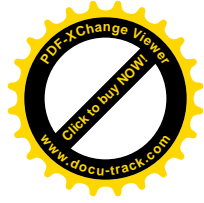
Kajian : kecemasan orang tua akibat anak gadis tidak mau menikah

Terapi :hanya menggunakan bimbingan penyuluhan agama

b. Karakter Peneliti saat ini

Kajian : Anxiety seorang istri yang menghadapi perceraian

Terapi : Terapi realitas



4. Nama :Indah Masruroh

Nim :B03303003

Tahun :2007

Judul :Bimbingan Konseling Islam dalam mengatasi trauma seorang suami akibat perceraian di Biro Konsultasi keluarga Sakinah Al-Falah Surabaya. Indah Masruroh

Dalam karya ilmiah ini penulis mengurai tentang trauma seorang suami untuk menikah yang kedua kalinya setelah ia mengalami kegagalan dalam membina rumah tangga (perceraian) dengan mantan istrinya.

a. Karakter peneliti

Kajian : Trauma seorang suami akibat perceraian

Terapi : Hanya menggunakan bimbingan konseling islam

b. Karakter Peneliti saat ini

Kajian : Anxiety seorang istri dalam menghadapi perceraian

Terapi : Terapi realitas

5. Bimbingan Konseling Islam dalam menangani penyimpangan perilaku remaja akibat perceraian orang tua di Desa Karangbong Kec. Gedangan Kab. Sidoarjo

Disini penulis memberikan bimbingan kepada klien yang mengalami penyimpangan perilaku yang berawal dari perceraian orang tua.

a. Karakter peneliti

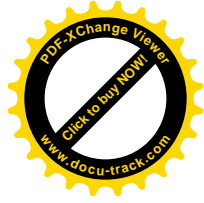
Kajian : Penyimpangan perilaku remaja akibat perceraian orang tua

Terapi : Hanya menggunakan bimbingan konseling islam

b. Karakter Peneliti saat ini

Kajian : Anxiety seorang istri dalam menghadapi perceraian

Terapi : Terapi realitas



6. Pengaruh perceraian terhadap pendidikan agama anak di Desa Suko Kec. Sidoarjo Kab. Sidoarjo

Disini penulis menjelaskan tentang perceraian suami-istri yang berdampak negative terhadap pendidikan agama anak yang mengakibatkan motivasi belajarnya menurun bahkan sampai terjadi droup out (DO).

a. Karakter peneliti

Kajian : Pengaruh perceraian terhadap pendidikan anak

Terapi : Tidak menggunakan terapi

b. Karakter Peneliti saat ini

Kajian : Anxiety

Terapi : Terapi realitas