



## BAB II

### PEMBAHASAN

#### A. Kerangka Teoritik

##### 1) Bimbingan Konseling Islam

###### a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

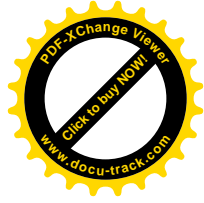
Secara etimologis, Bimbingan Konseling Islam merupakan sebuah akronim dari istilah yang berasal dari bahasa Inggris dan bahasa Arab. Istilah Bimbingan Konseling berasal dari bahasa Inggris *Guidance & Counseling*. Kata *Guidance* itu sendiri berasal dari kata kerja *to guide* yang secara harfiah berarti *menunjukkan, membimbing* atau *menuntun orang lain ke jalan yang benar*.<sup>17</sup> Di samping itu, *guide* juga bisa berarti mengarahkan *–to direct* memandu *–to pilot*; mengelola *– to manage*; menyetir *–to steer*.<sup>18</sup> Dalam hal ini Bimbingan lebih menekankan pada layanan pemberian informasi dengan cara menyajikan pengetahuan yang dapat digunakan untuk mengambil suatu keputusan, atau memberikan sesuatu sambil memberikan nasihat, atau mengarahkan, menuntun ke suatu tujuan. Tujuan itu mungkin hanya diketahui oleh kedua belah pihak dan lebih mengarah pada bimbingan dan penasehatan kepada konseli, pembimbing lebih bersifat aktif dan konseli bersifat pasif,<sup>19</sup> atau

---

<sup>17</sup> H.M. Arifin, *Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama di Sekolah dan di Luar Sekolah* (Jakarta: Bulan Bintang, 1979), h. 18

<sup>18</sup> Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rosydakarya, 2005), h. 5

<sup>19</sup> Abu Bakar Barja, *Psikologi Konseling dan teknik Konseling Ssebagai Cara Menyelesaikan Masalah psikologis, pribadi, orang lain dan Kelompok* (Jakarta: Studia Press, 2004), h. 1



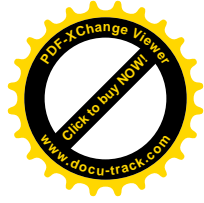
disebut juga dengan istilah direktif. Sedangkan kata *counseling* berasal dari *to counsel* yang berarti memberikan nasihat atau memberi anjuran kepada orang lain secara *face to face* (berhadapan muka satu sama lain).<sup>20</sup> Kata ini berbeda dengan bimbingan, karena dalam *counseling* lebih terfokus pada terjadinya komunikasi antarpribadi dalam menyelesaikan masalah, konseli bersifat aktif dan sebaliknya konselor justru hanya bersifat pasif yang dapat disebut dengan istilah non direktif.

Di samping itu, istilah *Islam* dalam wacana studi Islam berasal dari bahasa arab dalam bentuk masdar yang secara harfiah berarti selamat, sentosa dan damai. Dari kata kerja *salima* diubah menjadi bentuk *aslama* yang berarti berserah diri. Dengan demikian arti pokok Islam secara kebahasaan adalah ketundukan, keselamatan, dan kedamaian.<sup>21</sup> Secara terminologis, Ibnu Rajab merumuskan pengertian Islam, yakni: Islam ialah penyerahan, kepatuhan dan ketundukan manusia kepada Allah swt. Hal tersebut diwujudkan dalam bentuk perbuatan. Di samping itu, Syaikh Ahmad bin Muhammad Al-Maliki al-Shawi mendefinisikan Islam dengan rumusan Islam adalah atauran Ilahi yang dapat membawa manusia yang berakal sehat menuju kemaslahatan atau kebahagiaan hidupnya di dunia dan akhiratnya.

---

<sup>20</sup> H.M. Arifin, *Pokok-pokok Pikiran*, h. 18

<sup>21</sup> H.Asy'ari, Ahm dkk., *Pengantar Studi Islam* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel, 2004), h. 2



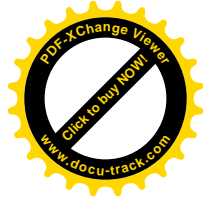
Secara sederhana, gabungan dari masing-masing istilah tersebut dapat dikaitkan satu dengan lainnya sehingga menjadi sebutan Bimbingan Konseling Islam. Dalam hal ini, Bimbingan Konseling Islam sebagaimana dimaksudkan di atas adalah terpusat pada tiga dimensi dalam Islam, yaitu ketundukan, keselamatan dan kedamaian. Batasan lebih spesifik, Bimbingan Konseling Islam dirumuskan oleh para ahlinya secara berbeda dalam istilah dan redaksi yang digunakannya, namun sama dalam maksud dan tujuan, bahkan satu dengan yang lain saling melengkapinya. Berdasarkan beberapa rumusan tersebut dapat diambil suatu kesan bahwa yang dimaksud dengan Bimbingan Konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis terhadap individu atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin untuk dapat memahami dirinya dan mampu memecahkan masalah yang dihadapinya sehingga dapat hidup secara harmonis sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah dan Rasul-Nya demi tercapainya kebahagiaan duniawiah dan ukhrawiah.

Pengertian tersebut antara lain didasarkan pada rumusan yang dikemukakan oleh H.M. Arifin,<sup>22</sup> Ahmad Mubarak<sup>23</sup> dan Hamdani

---

<sup>22</sup> H.M. Arifin, *Pokok-pokok Pikiran* h. 25

<sup>23</sup> Ahmad Mubarak, *Al-Irsyad an Nafsy, Konseling Agama Teori dan Kasus* (Yogyakarta; Fajar Pustaka Baru, 2002), h. 4-5



Bakran Adz-Dzaki.<sup>24</sup> Bahkan pengertian yang dimaksudkannya adalah mencakup beberapa unsur utama yang saling terkait antara satu dengan lainnya, yaitu: konselor, konseli dan masalah yang dihadapi. Konselor dimaksudkan sebagai orang yang membantu konseli dalam mengatasi masalahnya di saat yang amat kritis sekalipun dalam upaya menyelamatkan konseli dari keadaan yang tidak menguntungkan baik untuk jangka pendek dan utamanya jangka panjang dalam kehidupan yang terus berubah. Konseli dalam hal ini berarti orang yang sedang menghadapi masalah karena dia sendiri tidak mampu dalam menyelesaikan masalahnya. Menurut Imam Sayuti Farid, konseli atau mitra bimbingan konseling Islam adalah individu yang mempunyai masalah yang memerlukan bantuan bimbingan dan konseling.<sup>25</sup> Sedangkan yang dimaksudkan dengan masalah ialah suatu keadaan yang mengakibatkan individu maupun kelompok menjadi rugi atau terganggu dalam melakukan sesuatu aktivitas.<sup>26</sup>

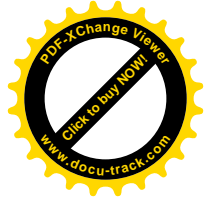
Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky, bimbingan konseling islam adalah “suatu aktifitas memberikan bimbingan dan pedoman (konselor) kepada individu (klien) dalam hal mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanannya, dan keyakinan serta

---

<sup>24</sup> M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam: Penerapan Metode Sufistik* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), h.137

<sup>25</sup> Imam Sayuti Farid, *Pokok-Pokok Bahasan Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*, h. 29

<sup>26</sup> Sudarsono, *Kamus Konseling*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1997), h. 138



dapat menanggulangi problema hidup secara mandiri dan paradigma kepada al-quran dan as-sunnah Rasulullah SAW”.<sup>27</sup>

Dari pengertian diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa pengertian bimbingan konseling islam adalah proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis terhadap individu agar bisa hidup selaras sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, serta bisa memahami dirinya dan bisa memecahkan masalah yang dihadapinya sehingga mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

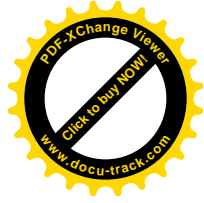
#### **b. Tujuan Bimbingan Konseling Islam**

Tujuan Bimbingan dan konseling islam menurut Hamdan Bahran Ad Dzaki adalah :

1. Untuk menghasilkan perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi baik, tenang, dan damai, bersikap lapang dada, mendapat pemecahan serta hidayah tuhan.
2. Agar mendapat suatu kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat bagi dirinya sendiri, lingkungan keluarga, sosial dan sekitarnya.
3. Agar mendapatkan kecerdasan pada individu agar muncul rasa toleransi pada dirinya dan orang lain.
4. Agar menghasilkan potensi ilahiyah, sehingga mampu melakukan tugas sebagai kholifah di dunia dengan baik dan benar.<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi Konseling Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 1988) hal. 471.



**c. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam**

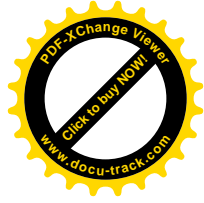
Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam menurut Ainur Rahim Faqih adalah

1. Pencegahan (*Preventif*) adalah membantu konseli menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
2. Perbaikan (*Kuratif*) adalah membantu konseli untuk menyelesaikan atau memecahkan masalah.
3. Pemeliharaan (*Presefatif*) adalah untuk membantu konseli yang sudah sembuh agar tetap sehat, tidak mengalami problem yang pernah dihadapinya.
4. Pengembangan (*Developmental*) adalah membantu klien agar potensi yang telah disalurkan untuk dikembangkan lagi agar lebih baik.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi Konseling Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 1988) hal. 167-168

<sup>29</sup> Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling Dalam Islam*, (Jakarta: Pers, 2001), hal. 37.



#### **d. Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam**

##### **1. Konselor**

Adalah seorang yang memberikan bantuan kepada orang lain terhadap masalah yang dihadapi seseorang, dimana orang tersebut dalam menyelesaikan masalah memerlukan bantuan orang lain.

Untuk menjadi seorang konselor tidak mudah, sebab untuk memperdalam bidang bimbingan dan konseling islam, seorang konselor harus menjelaskan tugas-tugasnya. Sebagai seorang konselor agama agar tercapai tujuan sesuai dengan yang diharapkan.

Thohari Musnamar persyaratan menjadi konselor antara lain:

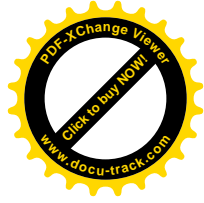
- a) Kemampuan Profesional
- b) Sifat kepribadian yang baik
- c) Kemampuan kemasyarakatan (Ukhuwah Islamiyah)
- d) Ketakwaan kepada Allah<sup>30</sup>

Menurut H.M Arifin yang dikutip oleh Achyar dalam bukunya "Diklat Bimbingan penyuluhan sosial" bahwa konselor harus memiliki syarat-syarat sebagai berikut :

- a. Memiliki rasa commitment dengan nilai-nilai kemanusiaan
- b. Mampu mengadakan komunikasi dengan baik

---

<sup>30</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Pres, 1992).h. 42

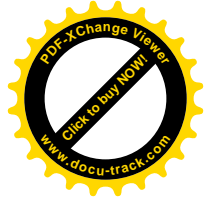


- c. Memiliki sifat pribadi yang menarik serta rasa berdedikasi tinggi dalam tugasnya
- d. Berkeyakinan bahwa yang dibimbing mempunyai kemampuan dasar yang baik.
- e. Memiliki pengetahuan agama berakhlak mulia serta aktif menjalankan ajaran agamanya
- f. Memiliki kematangan jiwa dalam segi perbuatan lahiriyah dan batiniyah
- g. Memiliki keuletan, kesungguhan, kesabaran, dan sensitive melaksanakan tugas dan kewajibannya
- h. Memiliki sikap mental suka belajar dalam ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan tugas-tugasnya
- i. Memiliki kecekatan berfikir, cerdas sehingga mampu memahami yang dikehendaki klien
- j. Memiliki rasa cinta terhadap orang lain dan suka bekerja sama dengan orang lain
- k. Bersikap terbuka, artinya tidak memiliki watak suka menyembunyikan sesuatu maksud yang tidak baik.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> Achyar, *Diklat Bimbingan Penyuluhan Sosiologi*, (Surabaya : Fak.dakwah, 1996)  
hal 12-14





## 2. Klien (Konseli)

Klien (Konseli) adalah orang yang sedang menghadapi masalah karena dia sendiri tidak mampu menyelesaikan masalahnya.

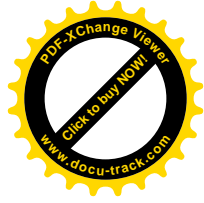
Menurut imam sayuti didalam bukunya "Pokok-Pokok Bahasan Tentang Bimbingan Dan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah", Konseli (Konseli) atau subyek bimbingan konseling islam adalah yang mempunyai masalah yang memerlukan bantuan bimbingan dan konseling.<sup>32</sup>

Adapun syarat konseli (klien) adalah sebagai berikut :

- a. Konseli harus mempunyai motivasi yang kuat untuk mencari penjelasan atau masalah yang dihadapi, disadari sepenuhnya dan mau dibicarakan dengan konselor. Persyaratan ini merupakan persyaratan dalam arti menentukan keberhasilan atau kegagalan terapi
- b. Keinsyafan akan tanggung jawab yang dipikul oleh konseli dalam mencari penyelesaian terhadap masalah dan melaksanakan apa yang diputuskan pada akhir konseling. Persyaratan ini cenderung untuk menjadi persyaratan, namun keinsyafan itu masih dapat ditimbulkan selama proses konseling berlaku.
- c. Keberanian dan kemampuan untuk mengungkapkan pikiran perasaannya serta masalah-masalah yang dihadapi. Persyaratan

---

<sup>32</sup> Imam Sayuti Farid, *Pokok-Pokok Bahasan Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*, hal.29



ini berkaitan dengan kemampuan intelektual dan kemampuan untuk bereleksi atas dirinya.<sup>33</sup>

### 3. Masalah

Konseling berkaitan dengan masalah yang dihadapi oleh individu (klien), di mana masalah tersebut timbul karena berbagai faktor atau bidang kehidupan, maka masalah yang ditangani oleh Konseling dapat menyangkut beberapa bidang kehidupan, antara lain:

- a) Bidang pernikahan dan keluarga
- b) Bidang pendidikan
- c) Bidang sosial (kemasyarakatan)
- d) Bidang pekerjaan (jabatan)
- e) Bidang keagamaan.<sup>34</sup>

Masalah dalam kamus Konseling adalah suatu keadaan yang mengakibatkan seseorang atau kelompok menjadi rugi, atau sakit dalam melakukan sesuatu.<sup>35</sup> Sedangkan menurut W.S Winkel dalam bukunya “Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Menengah”, masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintang, mempersulit dalam mencapai usaha untuk mencapai tujuan.<sup>36</sup>

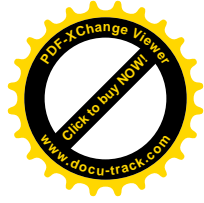
---

<sup>33</sup> W.S.Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*, (Jakarta : PT.Rineka Cipta, 1991), hal.309

<sup>34</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Pres, 1992). h. 41-42

<sup>35</sup> Sudarsono, *Kamus Konseling*, h.138

<sup>36</sup> W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*, (Jakarta: Gramedia, 1989), h. 12



**e. Asas-asas Bimbingan Konseling Islam**

1. Asas kebahagiaan dunia dan akhirat

Kebahagiaan hidup duniawi bagi seorang muslim hanya merupakan kebahagiaan yang sifatnya sementara, kebahagiaan akhiratlah yang menjadi tujuan utama, sebab kebahagiaan akhirat merupakan kebahagiaan yang abadi, yang amat baik.

2. Asas Fitrah

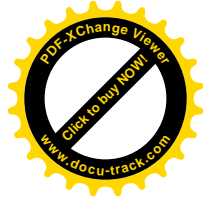
Manusia menurut islam dilahirkan dalam atau membawa fitrah, yaitu berbagai kemampuan potensial bawaan dan kecenderungan sebagai muslim atau beragama islam.

3. Asas lillahi ta'ala

Bimbingan dan Konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah, konsekuensi dari asas ini berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan tanpa pamrih. Sementara yang dibimbing pun menerima atau meminta bimbingan dan atau konseling dengan ikhlas dan rela, karena semua pihak merasa bahwa yang dilakukan adalah karena dan untuk mengabdikan kepada Allah semata, sesuai dengan fungsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah yang harus senantiasa mengabdikan kepada-Nya.

4. Asas bimbingan seumur hidup

Manusia hidup betapapun tidak akan ada yang sempurna dan selalu bahagia. Dalam kehidupannya mungkin saja manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itu,



maka Bimbingan Konseling Islam diperlukan selama hayat di kandung badan.

5. Asas kesatuan jasmani dan rohani

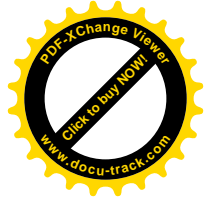
Bimbingan dan Konseling Islam memperlakukan konselinya sebagai makhluk jasmaniah. Rohaniah tidak memandang sebagai makhluk biologis semata, atau makhluk rohaniah semata. Bimbingan dan Konseling Islam membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dan rohaniah tersebut.

6. Asas keseimbangan ruhaniyah

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

7. Asas kemaujudan individu

Bimbingan dan Konseling Islam, berlangsung pada citra manusia menurut islam, memandang seorang individu merupakan suatu maujud (*Eksistensi*) tersendiri. Individu mempunyai hak, mempunyai perbedaan individu dari apa yang lainnya dan



mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuannya fundamental potensi rohaniannya.

8. Asas sosialitas manusia

Dalam Bimbingan dan Konseling Islam, sosialitas manusia diakui dengan memperhatikan hak individu (jadi bukan komunisme); hak individu juga diakui dalam batas tanggung jawab sosial.

9. Asas kekhalifahan manusia

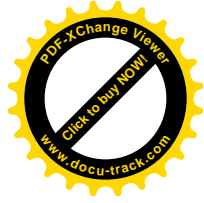
Sebagai Kholifah, manusia harus memelihara keseimbangan, sebab problem-problem kehidupan kerap kali muncul dari ketidakseimbangan tersebut yang diperbuat oleh manusia itu sendiri.

10. Asas keselarasan dan keadilan

Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan dan keseimbangan, keserasian dalam segala segi. Dengan kata lain, islam menghendaki manusia berlaku “adil” terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain “hak” alam semesta (hewan dan tumbuhan dan lain sebagainya) dan juga hak tuhan.

11. Asas pembinaan akhlaqul karimah

Bimbingan dan Konseling Islam membantu konseli atau yang di bimbing, memelihara, mengembagkan, menyempurnakan sifat-sifat yang tidak baik tersebut.



12. Asas kasih sayang

Setiap orang memerlukan cinta kasih dan sayang dari orang lain. Rasa kasih sayang ini dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal. Bimbingan dan konseling islam dilakukan dengan berdasarkan kasih sayang, sebab hanya dengan kasih sayanglah bimbingan dan konseling dapat berhasil.

13. Asas saling menghargai dan menghormati

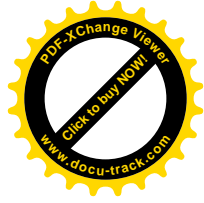
Dalam Bimbingan dan Konseling Islam, kedudukan pembimbing atau konselor dengan yang dibimbing pada dasarnya sama atau sederajat, perbedaannya terletak pada fungsinya saja, yakni pihak yang satu memberikan bantuan dan yang satu menerima bantuan. Hubungan yang terjalin antara pihak yang dibimbing merupakan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

14. Asas musyawarah

Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah, artinya antara pembimbing (konselor) dengan yang dibimbing atau konseli terjadi dialog amat baik, satu sama lain tidak saling mendekatkan, tidak ada perasaan tertekan dan keinginan tertekan.

15. Asas keahlian

Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan, keahlian dibidang tersebut,



baik keahlian dalam metodologi dan teknik-teknik bimbingan dan konseling maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan (obyek garapan/materi) bimbingan konseling.<sup>37</sup>

#### **f. Langkah-Langkah Konseling**

##### 1. Identifikasi

Langkah ini untuk mengetahui masalah beserta gejala-gejala yang nampak.

##### 2. Diagnosa

Langkah ini untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta latar belakangnya.

##### 3. Prognosa

Langkah ini untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah.

##### 4. Terapi (treatment)

Langkah ini untuk pelaksanaan bantuan atau bimbingan apa yang telah ditetapkan dalam langkah prognosa.

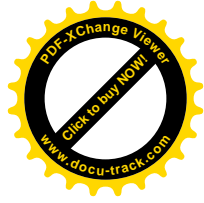
##### 5. Evaluasi dan follow-up

Langkah ini untuk mengatakan sejauh mana langkah konseling yang telah dilakukan mencapai hasilnya. Dalam langkah follow up atau tindak lanjut, dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih lama.<sup>38</sup>

---

<sup>37</sup> Aswadi, *Iyadah Dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press), 2009, hal 28-31

<sup>38</sup> Djumhur dan Moh Surya, *Bimbingan dan penyuluhan disekolah* (Bandung : CV.Ilm, 1975), hal 104-106



## 2) Terapi behavior

### a. Pengertian Terapi Behavior

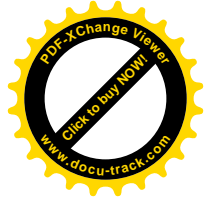
Terapi tingkah laku (*Behavior Counseling*). Sekilas Tentang Terapi Tingkah Laku Menurut Marquis, terapi tingkah laku adalah suatu teknik yang menerapkan informasi-informasi ilmiah guna menemukan pemecahan masalah manusia. Jadi tingkah laku berfokus pada bagaimana orang-orang belajar dan kondisi-kondisi apa saja yang menentukan tingkah laku mereka. Istilah terapi tingkah laku atau konseling behavioristik berasal dari bahasa Inggris *Behavior Counseling* yang untuk pertama kali digunakan oleh Jhon D. Krumboln (1964). Krumboln adalah promotor utama dalam menerapkan pendekatan behavioristik terhadap konseling, meskipun dia melanjutkan aliran yang sudah dimulai sejak tahun 1950.

Terapi Behavior adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Terapi ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang lebih adaptif. Pendekatan ini, telah memberikan sumbangan-sumbangan yang berate, baik pada bidang-bidang klinis maupun pendidikan.<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung : PT.Refika Aditama, 2005), hal 193





Berlandaskan teori belajar, modifikasi tingkah laku dan terapi tingkah laku adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku.<sup>40</sup>

Terapi behavior adalah salah satu teknik yang digunakan dalam menyelesaikan tingkah laku yang ditimbulkan oleh dorongan dari dalam dan dorongan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup, yang dilakukan melalui proses belajar agar bisa bertindak dan bertingkah laku lebih efektif, lalu mampu menanggapi situasi dan masalah yang dengan cara yang lebih efektif dan efisien. Aktifitas inilah yang disebut sebagai belajar.<sup>41</sup>

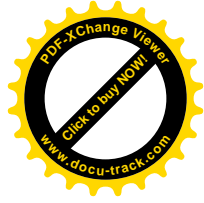
b. Tujuan Terapi Behavior

Tujuan umum terapi behavior adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar. Dasar alasannya adalah bahwa segenap tingkah laku adalah dipelajari (*learned*), termasuk tingkah laku yang maladaptif. Jika tingkah laku *neurotik learned* maka ia bisa *unlearned* (dihapus dari ingatan) dan tingkah laku yang lebih efektif bisa diperoleh. Terapi tingkah laku pada hakikatnya terdiri atas proses penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif dan pemberian pengalaman-pengalaman belajar yang di dalamnya respons-respons yang layak yang belum dipelajari.

---

<sup>40</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung : PT.Refika Aditama, 2005), hal 193

<sup>41</sup> Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3*, (Jakarta: CV Rajawali. 1997), hal 301-302



c. Teknik-Teknik Terapi Behavior

1. *Systematic Desensitization*

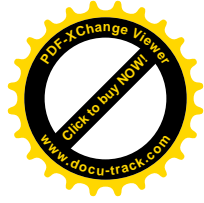
Teknik ini dikembangkan oleh Wolpe yang mengatakan bahwa semua perilaku neurotic adalah ekspresi dari kecemasan. Dan bahwa respon terhadap kecemasan dapat dieleminasi dengan menemukan respon yang antagonis.

2. *Assertive Training*

Merupakan teknik yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Sebagai contoh ingin marah, tapi tetap berespon manis.

3. *Aversion Therapy*

Teknik ini bertujuan untuk menghukum perilaku negatif dan memperkuat perilaku positif. Hukuman bisa dengan kejutan listrik, atau memberi ramuan yang membuat orang muntah. Secara sederhana anak yang suka marah dihukum dengan membiarkannya. Perilaku maladjustive diberi kejutan listrik, misal anak suka berkata bohong. Perilaku homoseksual dihukum dengan memberi pertunjukan film yang disenanginya lalu dilistrik tangannya dan film mati.



#### 4. *Home-work*

Yaitu suatu latihan rumah bagi klien yang kurang mampu menyesuaikan diri terhadap situasi tertentu.<sup>42</sup>

### 3) **Kecanduan Game Online**

#### a) *Pengertian Kecanduan Game Online*

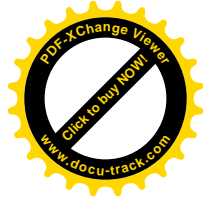
Menurut Desjarlais dan Eisenberg, istilah kecanduan di definisikan sebagai suatu keinginan yang intens dan berlebihan (kompulsif) akan sesuatu atau perilaku tertentu disertai dengan ketidakmampuan untuk mengontrol diri. Seseorang yang mengalami kecanduan akan mengalami peningkatan toleransi dan beranggapan bahwa apa yang dilakukannya masih dalam batasan toleransi dirinya. Individu tersebut akan menempatkan kebutuhan pemuasan ketergantungannya di atas kebutuhan-kebutuhan yang lain untuk segera melepaskan diri dari situasi yang tidak menyenangkan.

Wojowasito berpendapat bahwa kecenderungan diterjemahkan dari kata *tendency*, yang menurut Lado kecenderungan ini diartikan suatu kecenderungan ke arah tertentu. Poerwadarminto mengatakan bahwa kecenderungan berasal dari kata *cenderung* yang berarti ingin (akan), suka (akan). Dengan demikian, kecenderungan merupakan perbuatan yang condong akan dilakukan oleh seseorang.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> Sofyan willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung : Alfabeta. 2004), hal 71-74

<sup>43</sup> Ferry Salim, "*Hubungan Disiplin Diri Dengan Kecenderungan Menaati Peraturan Lalu Lintas*", *Fenomena: Jurnal Psikologi Untag Surabaya*, Vol. V No. 05, (Februari, 2000), hal. 17.



Ken Liska berpendapat bahwa *addiction* (kecanduan) adalah suatu proses yang mengantarkan individu pada perilaku yang kompulsif. Proses tersebut ditandai dengan perubahan fisik, akibat toleransi tubuh yang terus berkembang dan syndrome penarikan tubuh (*withdrawal syndrome*).<sup>44</sup>

Orzack mendefinisikan *internet addiction disorder* (kecanduan *internet* yang berlebih) sebagai kelainan yang muncul pada orang yang merasa bahwa dunia maya (*virtual reality*) pada layar komputernya lebih menarik dari pada dunia kenyataan hidupnya sehari-hari.

Menurut Ensiklopedia berbahasa Indonesia mengartikan kecanduan atau ketagihan adalah saat tubuh atau pikiran kita dengan parahnya menginginkan atau memerlukan sesuatu agar bekerja dengan baik. Kecanduan secara psikologis adalah keadaan individu yang merasa terdorong menggunakan atau melakukan sesuatu untuk mendapatkan efek menyenangkan yang dihasilkannya .

b) Faktor Penyebab Terjadinya Kecanduan *Game Online* :

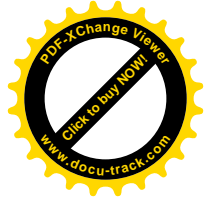
1. Faktor internal

a. Faktor Kebutuhan

Dalam melakukan sesuatu seseorang didorong keinginannya untuk memenuhi kebutuhan. Kebutuhan adalah suatu keadaan yang ditandai dengan perasaan

---

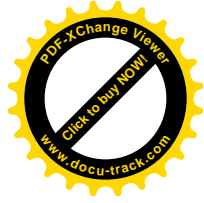
<sup>44</sup> Ken Liska, *Drugs And Human Body with Implication for Society*, (Prentice Hall, Ipen Sadde River, New Jersey, 1994), hal.9.



kekurangan akan sesuatu atau keinginan perwujudan tindakan tertentu. Suler menerangkan tentang bermacam-macam needs atau kebutuhan yang mendasari seseorang melakukan aktivitas berinternet. Teori yang disusun oleh Suler berpedoman pada teori kebutuhan dari Murray.

### 1) *Sexual Needs*

Perkembangan berbagai informasi diikuti pula dengan perkembangan informasi mengenai seks. Dewasa ini *cyber sex* bukan merupakan hal tabu untuk dibicarakan. Jaringan internet yang bebas diakses telah mengakomodasi kebutuhan individu akan seks, mulai dari informasi yang bermanfaat hingga yang dikenal dengan sebutan pornografi. Menurut Suler (1999) seseorang mengakses situs yang berhubungan dengan seks di internet dengan alasan, yaitu : untuk memuaskan kebutuhan biologisnya dan untuk memenuhi kebutuhan psikis dan sosialnya. Kebutuhan biologis yang dimaksud adalah seks itu sendiri, sedangkan kebutuhan psikis dan sosial adalah kebutuhan untuk berkomunikasi secara mendalam dengan orang lain tentang hal-hal yang berhubungan dengan seks.

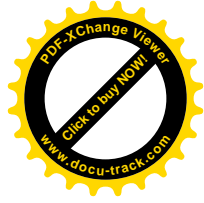


Berdasarkan teori kebutuhan Murray, kebutuhan akan seks termasuk dalam kebutuhan yang dimotivasi oleh afeksi, kekaguman, simpati, cinta dan dependen. Kebutuhan seks diartikan sebagai kebutuhan akan hubungan seksual, pergaulan dengan lawan jenis dan jatuh cinta.

## 2) *Need for Achievement*

Internet merupakan suatu hal baru yang menyimpan banyak tantangan bagi para penggunanya. Kondisi ini memicu para penggunanya untuk mengeksplorasi hal-hal yang tidak ditemui di dunia nyata. Tantangan yang terdapat di internet itu sendiri bersifat teknik seperti software dan program-program baru yang memancing rasa ingin tahu para penggunanya.

Tantangan yang ditawarkan oleh dunia maya mengundang para penggunanya untuk melakukan eksplorasi dan mencari jawaban dari rasa ingin tahu mereka. Hal ini merupakan sesuatu yang tidak pernah berakhir, mengingat manusia terlahir dengan insting untuk selalu memuaskan rasa ingin tahunya. Dunia maya yang bersifat dinamis menuntut para



penggunanya untuk bergegas cepat mengikuti perkembangan yang ada.

Dalam teori Murray, need achievement diartikan sebagai kebutuhan untuk bekerja dan mencapai tujuan dengan menetapkan standar tertentu bagi diri sendiri untuk mengatasi hambatan, serta memiliki ambisi dan aspirasi.<sup>45</sup>

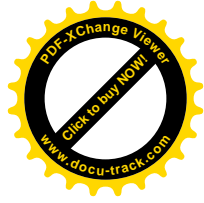
### 3) *Need to Belong*

Setiap individu membutuhkan hubungan interpersonal dengan orang lain dan kebutuhan untuk memiliki dan dimiliki oleh orang lain. Kebutuhan ini diwujudkan dengan keinginan untuk diakui diterima dan menjadi bagian dari orang lain. Oleh karena itu, individu memiliki kecenderungan untuk berada di suatu komunitas yang orang-orang di dunia maya mengenalnya dengan baik.

Dunia maya menawarkan banyak tempat dan komunitas yang dapat dimasuki oleh para penggunanya. Komunitas tersebut dapat memuaskan kebutuhan para penggunanya akan persahabatan dan dukungan sosial antar anggota komunitas.

---

<sup>45</sup> Hall, C. S dan Lindzey, G, *Teori-teori Holistik Organismik -Fenomenologis*, Editor Supratiknya (Jakarta: Kanisius, 1994),hal. 70



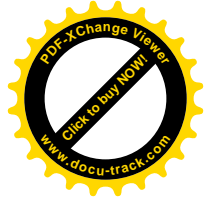
Agar dapat diterima dan diakui dalam suatu komunitas, para pengguna internet diharuskan untuk eksis, semakin tinggi muncul dalam suatu komunitas. Ketika keanggotaan seseorang pada kelompok sudah mantap, mereka menjadi percaya untuk saling bertukar pembicaraan, memberi saran, pengertian bahkan terlibat hubungan percintaan. Saat pengakuan dan penerimaan telah didapatkan, para pengguna internet diharapkan untuk terus mempertahankan hubungan dengan anggota komunitas yang lain. Hal tersebut memicu penggunaan internet yang berlebihan di kalangan para penggunanya.

Bila dianalisis dengan teori kebutuhan Murray, kebutuhan ini dapat tercapai apabila seseorang dapat menjalin hubungan persahabatan yang akrab, mampu mengekspresikan dukungan kepada orang lain dan sebaliknya, tidak ragu-ragu untuk meminta dukungan.

b. Faktor Kepribadian

Young (1998) meneliti tentang kepribadian dari para pecandu internet. Dalam penelitian tersebut digunakan tes kepribadian 16 PF untuk mengukur trait kepribadian dari para pecandu internet. Hasil penelitian menyatakan bahwa individu yang menunjukkan

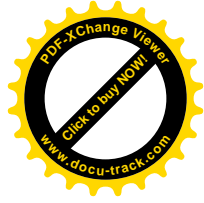




perilaku ketergantungan pada internet cenderung memiliki kepribadian soliter, gemar melakukan aktivitas secara sendiri dan kurang suka bekerja sama dengan orang lain. Selain itu, para pecandu tersebut memiliki rasa percaya diri yang cenderung rendah, suka menyendiri, serta cenderung sensitive dan reaktif secara emosional.

Loystsker dan Atello menyatakan bahwa berdasarkan penelitian diperoleh hasil bahwa individu yang mudah bosan, kesepian, mengalami kecemasan sosial dan dalam kesendirian, memiliki kecenderungan yang lebih besar mengalami kecanduan internet. Individu yang terisolir dan tidak aktif dalam aktivitas sosial merasa nyaman dengan interaksi melalui internet karena secara fisik mereka sendirian sehingga mereka harus kurang berhubungan dengan pengguna yang lain.

Mereka yang mengalami ketergantungan pada internet terlihat kurang dapat menyesuaikan diri ketika berinteraksi secara tatap muka, individu yang memiliki sifat seperti ini menyukai internet karena mereka dapat mendiskusikan banyak hal tanpa rasa canggung, bahkan membicarakan hal yang dianggap tabu.



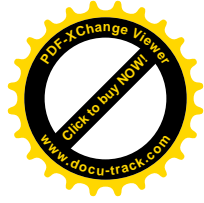
## 2. Faktor eksternal

### a. Kemudahan Mendapatkan

Menurut data APJII (Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia) jumlah pengguna internet di Indonesia untuk tahun 2002 mengalami peningkatan yaitu mencapai 4,2 juta user. Bila dibandingkan dengan akhir tahun 2000 sebesar 1,9 juta, peningkatan itu mengalami kenaikan hingga lebih dari 2 x lipat. Peningkatan penggunaan internet disebabkan karena masyarakat makin mudah untuk mendapatkan akses internet dengan tarif yang terjangkau. Hal ini berarti masyarakat, termasuk remaja, semakin dapat menikmati aktivitas berinternet.

### b. Daya tarik internet

Daya tarik dari internet yang dikenal dengan sebutan 3A yaitu *affordability*, *accessibility*, dan *anonymity*. Fasilitas internet memungkinkan para penggunanya untuk dapat berhubungan dengan orang lain tanpa dibatasi ruang dan waktu (*accessibility*), membebaskan penggunaannya untuk memilih teman yang akan diajak bercakap-cakap (*affordability*) dan memberikan kesempatan untuk dapat berganti identitas (*anonymity*).

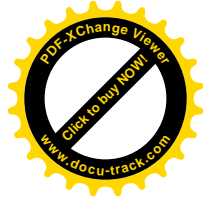


Daya tarik yang dimiliki oleh internet dapat membuat penggunaannya tertarik untuk menggunakan fasilitas tersebut secara terus menerus untuk mendapatkan efek yang menyenangkan yang didapat dari fasilitas tersebut.

c) Dampak Kecanduan game online

**Dampak negatif :**

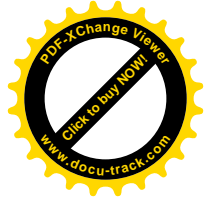
1. Pelajar yang bermain game online hanya menghambur – hamburkan waktu dan uang secara sia-sia. Karena berdasarkan penelitian oleh berbagai pihak, Game Online tidak menghasilkan apapun.
2. Bermain game online membuat mereka menjadi ketagihan. Pada dasarnya suatu Game sudah dirancang untuk dapat membuat orang memainkannya dan agar betah duduk didepan layar.
3. Terkadang lebih merelakan sekolahnya untuk bermain game online (bolos sekolah). Sudahterbukti dari banyaknya razia yang dilakukan oleh pihak berwenang, dan dari hasilnya terdapat lebih dari 70% pelajar membolos ditangkap pada saat bermain di Game Center.
4. Dengan bermain game online tersebut juga bisa membuat mereka lupa waktu, untuk makan, beribadah, waktu untuk pulang ,dll.



5. Dengan terlalu sering berhadapan dengan monitor secara mata telanjang dapat membuat mata nya menjadi minus , nyatanya umur mereka masih muda – muda.
6. Anak tersebut jadi sering berbohong kepada orang tuanya karena ia awalnya pamit untuk berangkat sekolah ternyata ia bolos sekolah untuk bermain game online.

### **Dampak positif**

1. Pelajar tersebut dapat menguasai komputer lebih lanjut. Karena beberapa pemain Game Online juga harus mengerti bagaimana caranya menggunakan Internet dan Komputer.
2. Dengan bermain game online secara langsung ia dapat mengerti bahasa Inggris yangdipergunakan pada gamenya tak jarang mereka juga mesti mengartikan sendiri kata – kata yang mereka tidak ketahui. Karena beberapa Game Online berserver Internasional dan pemainnya kebanyakan menggunakan bahasa Inggris.
3. Dari game online ini dapat menambah teman mereka walaupun hanya didunia nyata maupun maya.
4. Bagi yang telah mempunyai ID dari salah satu game onlinenya yang telah jadi hebat mereka dapat menjualnya dengan orang lain dan akhirnya mendapatkan uang dari hasiltersebut. Walupun jika dihitung-hitung uang hasil dari

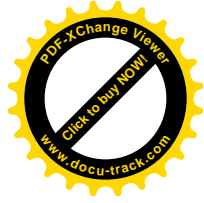


menjual ID tersebut sama dengan uang yang kita keluarkan untuk bermain, bahkan mungkin kurang.

d) Gejala, Tanda atau Ciri-Ciri Anak-Anak yang Kecanduan

*Game online :*

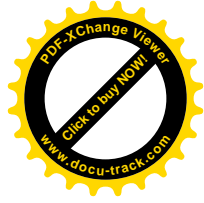
1. Perhatian tertuju pada internet (memikirkan aktivitas online sebelumnya atau berharap segera online)
2. Ingin menggunakan internet dalam jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan.
3. Tidak dapat mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.
4. Merasa gelisah, murung, tertekan atau lekas marah ketika mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.
5. Online lebih lama dari waktu yang diharapkan.
6. Mempertaruhkan atau berani mengambil resiko kehilangan hubungan yang signifikan (orang terdekat, keluarga dan teman), pekerjaan, pendidikan, kesempatan berkarir karena internet.
7. Berbohong terhadap anggota keluarga untuk menyembunyikan tingkat hubungan dengan internet.
8. Menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah atau menghilangkan *dysphoric mood* (perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, cemas dan depresi)



e) Jenis-Jenis Kecanduan Internet

Kecanduan terhadap internet memiliki beberapa jenis kecanduan yang lebih spesifik. Jenis-jenis kecanduan internet menurut K.S. Young adalah:

- 1) Kecanduan situs porno internet (*cyber-sexual addiction*), individu selalu ingin menemukan, menelusuri dan memperdagangkan secara online atau melakukan percakapan tentang fantasi seksual melalui chat rooms.
- 2) Kecanduan berhubungan dalam dunia internet (*cyber-relational addiction*), individu yang selalu menghabiskan waktu menggunakan internet dengan membina hubungan baru dengan teman-teman yang baru saja ditemui dalam program chatting, friendster, multiply, blog atau e-mail.
- 3) Kecanduan permainan di internet (*net gaming*), meliputi perilaku obsesif pada judi, permainan, belanja secara online.
- 4) Kecanduan informasi internet (*information overload*), individu yang selalu mengisi waktu menggunakan internet dengan mencari data atau informasi yang disediakan oleh halaman-halaman pada internet (*www*).
- 5) Kecanduan komputer (*computer addiction*), kecanduan pada program-program yang ada pada komputer. Biasanya pada permainan.



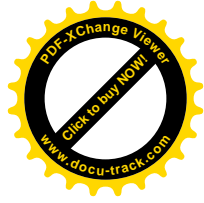
Tokoh lain yang membedakan kecanduan internet dalam beberapa jenis adalah R.A. Davis. Ia membedakan penyalahgunaan internet (*pathological internet use*) menjadi 2, yaitu:

1. Spesifik (*specific pathological internet use*), yang meliputi ketergantungan terhadap fungsi spesifik dari internet, misal layanan seksual (situs porno), layanan pelelangan, perdagangan online dan layanan perjudian (*onlinegambling*).
2. Umum (*generalizer pathological internet use*), meliputi penggunaan internet secara berlebihan tanpa obyek yang pasti atau penggunaan fungsi internet yang spesifik. Biasanya berhubungan dengan aspek sosial dari internet. Misalnya, ketergantungan terhadap program chatting atau e-mail.

## **B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

Untuk melengkapi isi sebagai perbandingan penelitian, peneliti melihat ada persamaan dan perbedaan dalam judul yang peneliti gunakan untuk diteliti, diantaranya :

1. Peneliti yang dihasilkan oleh Dini Ayu Ramadhani Nim. B07304028, Iain Sunan Ampel, Maret 2009, tentang Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan



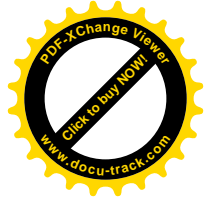
Mengakses Internet Pada Remaja Di Warung Internet “Oranje”  
Surabaya

**Persamaan dan Perbedaan:** penelitian diatas membahas persoalan hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja di warung internet “oranje” surabaya, kata kuncinya kontrol diri dan kecanduan internet. namun dalam penelitian ini terletak pada kecanduan game online walupun ada hubungannya dengan permasalahan kecanduan tapi objek penelitian, pembahasannya berbeda. Penelitian ini mengarah pada kontrol diri dengan kecanduan mengakses internet seorang remaja, dalam penelitian ini objek dan pembahasannya mengarah pada kecanduan game online pada remaja dengan terapi behavior.

2. Peneliti yang dihasilkan oleh Dhimaz Yudhistya. Skripsi. Jurusan Bimbingan Konseling dan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang. 2010, tentang Kecanduan Game Online Pada Pelajar di Warnet Kediri Jayati.

**Persamaan dan perbedaan:** Penelitian diatas secara garis besar membahas persoalan tentang kecanduan game online pada pelajar di warnet kediri jayati, yang dapat dijadikan relevansi adalah kecanduan game online dengan penelitian ini yang ada kaitannya dengan game online, akan tetapi perbedaannya disini terletak pada subyek penelitiannya.



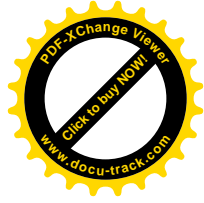


3. Peneliti yang dihasilkan oleh Muhammad Fajar Prihatmoko Nim F100040115 Jurusan Psikologi 2010, tentang Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecanduan Melihat Situs Porno Pada Remaja Universitas Muhammadiyah Surakarta.

**Persamaan dan Perbedaan:** penelitian diatas membahas persoalan hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecanduan melihat situs porno pada remaja, kata kuncinya kecerdasan emosi dan kecanduan. Yang dapat dijadikan relevansi adalah kecanduan perbedaannya kecerdasan emosi dengan teknik behavior dalam mengatasi kecanduan game online.

4. Peneliti yang dihasilkan oleh Rahayuning Dyah D.W Nim F100040103 jurusan Psikologi, tentang Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Universitas Muhammadiyah Surakarta.

**Persamaan dan Perbedaan:** penelitian diatas membahas persoalan Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), kata kuncinya kontrol diri dan kecanduan internet. namun dalam penelitian ini terletak pada kecanduan game online walaupun ada hubungannya dengan permasalahan kecanduan tapi objek penelitian, pembahasannya berbeda. Penelitian ini mengarah pada kontrol diri dengan kecanduan internet seorang siswa SMP, dalam



penelitian ini objek dan pembahasannya mengarah pada kecanduan *game online* pada remaja dengan terapi behavior.