

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Konseptual Teoritis

1. Bimbingan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar ia mampu memahami dirinya dan dunianya, sehingga dengan demikian ia dapat memanfaatkan potensi-potensinya.¹⁹

Bimbingan islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar ia mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup didunia dan diakhirat.²⁰

Konseling adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.²¹

Sedang yang dimaksud konseling islami adalah merupakan suatu usaha membantu individu dalam menanggulangi penyimpangan perkembangan fitrah beragama yang dimilikinya, sehingga dia kembali menyadari peranannya sebagai kholifah dimuka bumi dan berfungsi

¹⁹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung : Alfabeta, 2004), hal. 14

²⁰ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*. hal 4

²¹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, hal. 18

untuk menyembah atau mengabdikan kepada Allah SWT sehingga akhirnya tercipta kembali hubungan yang baik dengan Allah, dengan manusia dan alam semesta.²²

Jadi yang dimaksud Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, sehingga individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah, serta dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

b. Fungsi Dan Tujuan Bimbingan Konseling Islam

1) Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Fungsi konseling menurut Ainur Rahim Faqih dalam bukunya “Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam” adalah:

a) Fungsi Pencegahan (preventif)

Yaitu membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.

Bimbingan Konseling merupakan usaha pencegahan terhadap timbulnya masalah. Dalam hal ini diharapkan Bimbingan Konseling Islam dapat mencegah timbulnya berbagai masalah yang mungkin akan mengganggu, menghambat, atau

²² Hallen A. *Bimbingan & Konseling*. (Jakarta: Quantum Teaching . 2005)hal. 21

menimbulkan kesulitan, kerugian-kerugian tertentu dalam proses pengembangannya.

b) Fungsi Kuratif atau Korektif

Yaitu membantu individu dalam memecahkan masalah yang sedang atau dialaminya.

c) Fungsi Preservasif

Yaitu membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik menjadi baik.

d) Fungsi developmental atau pengembangan

Bimbingan Konseling merupakan usaha untuk memelihara dan memperkembangkan potensi individu agar potensi tersebut bisa berkembang secara baik. Untuk itu Bimbingan Konseling islam berfungsi untuk memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap lebih baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkan muncul masalah baru baginya.²³

2) Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Menurut Prof. Dr. Thohari Musnawar, tujuan Bimbingan Konseling ada 2 macam yaitu:²⁴

- a) Tujuan umum adalah membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia.

²³ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*. Hal 37

²⁴ Thohari Musnawar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam* (Yogyakarta: UII press,1992), hal. 54

b) Tujuan khusus adalah:

- (1) Membantu agar tidak menghadapi masalah
- (2) Membantu mengatasi masalah yang sedang dihadapi
- (3) Memutuskan dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik agar tetap baik-baik bahkan menjadi lebih baik, sehingga tidak menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.

Sedangkan tujuan Bimbingan Konseling Islam menurut Imam Sayuti Farid dalam bukunya yang berjudul “Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah” adalah:

“Membantu individu dalam mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat”.²⁵

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan Bimbingan Konseling adalah membantu individu mengatasi masalah yang dihadapinya sehingga mampu mewujudkan dirinya untuk menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat.

c. Landasan Bimbingan Konseling Islam

Landasan utama Bimbingan Konseling Islam adalah Al-quran dan Sunnah Rosul, karena keduanya merupakan sumber dari segala sumber pedoman kehidupan umat islam. Dari Al-qur’an dan sunnah rosul itulah gagasan, tujuan, konsep-konsep Bimbingan Konseling Islami itu bersumber. Seperti halnya yang telah disebutkan oleh Nabi

²⁵ Imam Sayuti Farid, *Pokok Bahasan Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel, Fakultas Dakwah, 1988), hal. 98

Muhammad SAW dalam hadistnya yang artinya yaitu “*Aku tingalkan sesuatu bagi kalian semua yang jika kalian selalu berpegang teguh kepadanya niscaya selama-lamanya tidak akan pernah salah langkah tersesat jalan; sesuatu itu yakni Kitabullah dan Sunnah Rosul-Nya.* (H.R. Ibnu Majah).

d. Asas-Asas Bimbingan Konseling Islam

Dalam melakukan proses Bimbingan dan Konseling terdapat asas-asas didalamnya yang harus diperhatikan diantaranya yaitu:

1) Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan sangat penting sekali dalam melakukan proses Bimbingan Konseling Islam karena dengan adanya asas kerahasiaan seorang konseli tidak akan malu untuk datang ke konselor karena dijamin kerahasiaannya, dalam hal ini masih banyak sekali yang menganggap bahwa masalah merupakan aib yang tidak perlu diketahui dengan orang banyak.

Asas kerahasiaan merupakan kunci dalam upaya Bimbingan dan Konseling, jika asas ini benar-benar dijalankan maka penyelenggaraan Bimbingan Konseling akan mendapat kepercayaan dari pada konseli.

Sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Mu'minun 23:8

وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمْتِنَتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ ﴿٨﴾

*“Dan orang-orang yang memelihara amanat-amanat (yang dipikulnya) dan janjinya”.*²⁶

2) Asas Kesukarelaan

Layanan Bimbingan Konseling bukan merupakan suatu paksaan, oleh karena itu dalam kegiatan Bimbingan Konseling diperlukan adanya kerja sama yang demokratis antara konselor dengan konselinya, dan kerja sama itu akan terjalin bilamana konseli dapat dengan suka rela menceritakan permasalahannya tanpa adanya suatu paksaan.

3) Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan sangat penting sekali karena dengan konseli terbuka terhadap konselor maka konselor lebih muda untuk menyelesaikan permasalahan yang ada.

4) Asas Kekinian

Pada umumnya pelayanan Bimbingan Konseling bertitik tolak dari masalah yang di rasakan konseli saat sekarang atau kini, namun pada dasarnya pelayanan Bimbingan dan Konseling menjangkau dimensi waktu yang sangat luas yaitu masa lalu, sekarang dan masa yang akan datang.

Permasalahan yang dihadapi oleh konseli sering bersumber dari rasa penyesalan atau rasa bersalah pada apa yang telah dilakukannya dimasa lalu sehingga dia takut untuk menghadapi masa yang akan datang, oleh karena itu dalam hal ini diharapkan

²⁶ Departemen Agama RI, *Alquran Dan Terjemahannya*. Hal. 343

konselor dapat mengarahkan konseli untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapinya sekarang.

5) Asas Kemandirian

Dalam asas ini diharapkan konselor dapat menumbuhkan atau menghidupkan kemandirian dalam diri konseli agar tidak selalu bergantung pada konselor sehingga konseli dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya sendiri.

6) Asas Kegiatan

Layanan Bimbingan Konseling hendaknya menimbulkan suasana individu yang baik untuk dibimbing untuk mampu melakukan kegiatan yang telah ditentukan atau yang telah ditetapkan oleh konselor.

7) Asas Kedinamisan

Upaya layanan Bimbingan Konseling menghendaki terjadinya perubahan pada konseli yaitu perubahan untuk lebih maju. Seperti mana yang dijelaskan dalam firman Allah surat Ar-Ra'du 13:11

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Artinya:

*“sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”*²⁷

²⁷ Departemen Agama RI, *Alquran Dan Terjemahannya*. Hal. 251

8) Asas Keterpaduan

Pelayanan Bimbingan dan Konseling Islam menghendaki terjalin keterpaduan berbagai aspek dari konseli untuk itu diharapkan konselor dapat bekerja sama dengan orang-orang yang berada disekeliling konseli agar mampu memudahkan konselor memecahkan masalah dalam diri konseli.

9) Asas Kenormatifan

Pelayanan Bimbingan Konseling hendaknya tidak bertentangan dengan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat dan lingkungan.

10) Asas Keahlian

Pelayanan Bimbingan Konseling Islam harus dilakukan oleh orang-orang yang ahli.

Dalam firman Allah surat Al-An'am 6:135

قُلْ يَنْقُورِ أَعْمَلُوا عَلَىٰ مَكَانَتِكُمْ إِنِّي عَامِلٌ ۗ فَسَوْفَ تَعْلَمُونَ ۚ مَنْ تَكُونُ لَهُ عَنقَبَةُ الدَّارِ ۗ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ ﴿١٣٥﴾

“Katakanlah: Hai kaumku, berbuatlah sepenuh kemampuanmu, Sesungguhnya akupun berbuat (pula). kelak kamu akan mengetahui, siapakah (di antara kita) yang akan memperoleh hasil yang baik di dunia ini. Sesungguhnya orang-orang yang zalim itu tidak akan mendapatkan keberuntungan”.²⁸

²⁸ Departemen Agama RI, *Alquran Dan Terjemahannya*. Hal. 146

11) Asas alih Tangan

Kemampuan seseorang pasti ada batasnya begitu pula para konselor, apabila konselor satu tidak mampu untuk menyelesaikan permasalahan konseli yang dihadapi maka perlu mengalih tanggalkan dengan konselor lain yang lebih ahli.

12) Asas Tut Wuri Handayani

Bimbingan Konseling Islam merupakan kegiatan yang sistematis, sengaja, berencana, terus menerus dan terarah kepada suatu tujuan. Oleh karena itu kegiatan Bimbingan Konseling tidak hanya dirasakan pada saat konseli mengalami masalah dan menghadapkannya pada konseli. Bimbingan Konseling harus senantiasa diikuti secara terus menerus dan aktif sejauh mana konseli telah berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan.²⁹

e. Unsur-Unsur Bimbingan Konseling Islam

Unsur-unsur Bimbingan Konseling adalah:

1) Konselor

Konselor adalah orang yang mempunyai kemampuan atau keahlian dan mempunyai kewenangan dalam membimbing serta memberikan bantuan terhadap orang yang mempunyai masalah yang tidak dapat diselesaikannya sendiri.

²⁹ Hallen A. *Bimbingan dan Konseling*. Hal 62-69

M. Arifin menjelaskan bahwa untuk menjadi konselor harus memiliki syarat- syarat diantaranya yaitu:³⁰

- a) Memiliki pribadi yang menarik, serta berdedikasi yang tinggi dalam tugasnya.
- b) Memiliki rasa commited dengan nilai- nilai kemanusiaan.
- c) Bersikap terbuka artinya tidak suka menyembunyikan sesuatu maksud yang tidak baik.
- d) Mempunyai kepribadian yang simpatik.
- e) Memiliki perasaan peka terhadap kepentingan konseli.
- f) Memiliki kematangan jiwa (kedewasaan) dalam segala perbuatan lahiriah dan batiniah.

2) Konseli

Konseli adalah individu yang mempunyai masalah tertentu baik pribadi atau sosial yang dapat menghambat ketenangan hidup sehingga berharap suatu bantuan untuk menyelesaikannya dari orang yang ahli atau profesional.

Dalam buku *Bimbingan Konseling di Institute Pendidikan* W.S. Winkel menyebutkan beberapa syarat konseli ialah sebagai berikut:³¹

³⁰ H.M. Arifin, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan Dan Penyuluhan Agama* (Jakarta: Golden Terahayu Press, 1982), hal. 76

³¹ W. S. Winkel, *Bimbingan Dan Konseling di Instansi Pendidikan*, (Jakarta: Grasindo, 1991), hal. 23

- a) Keberanian untuk mengekspresikan diri, kemampuan untuk mengutarakan persoalan, untuk mengungkapkan perasaan, dan untuk memberikan informasi data-data yang diperlukan.
- b) Motivasi yang mengandung keinsafan adanya suatu masalah, kesedian untuk membicarakan masalah itu dengan konselor dan keinginan untuk mencari penyelesaian.
- c) Keinsafan atau tanggung jawab dan akan keharusan berusaha sendiri.

3) Masalah

Menurut W. S. Winkel, mendefinisikan masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintang, mempersulit dalam usaha mencapai sesuatu. Bentuk-bentuk kongkrit dari hambatan atau rintangan itu bermacam-macam, antara lain yaitu misalnya: godaan, gangguan dari luar, tantangan yang ditimbulkan oleh situasi hidup.³²

Schneiders dalam buku karangan Latipun yang berjudul “Psikologi Konseling” mengemukakan bahwa konseling diselenggarakan untuk menangani problem-problem psikologis seperti ketidakmatangan, ketidakstabilan emosional, ketidakmampuan mengontrol diri dan perasaan ego yang negatif. Pandangan tersebut sejalan dengan pandangan Vance dan Volsky yang menjelaskan bahwa konseling menangani individu normal

³² W. S. Winkel, *Bimbingan Penyuluhan di Sekolah Menengah*, hal. 89

dengan masalah-masalah yang ringan yaitu masalah-masalah yang berhubungan dengan peran sehari-hari.³³

Adapun menurut imam sayuti farid dalam bukunya “pokok-pokok bahasan tentang penyuluhan agama sebagai teknik dakwah” bahwa bidang garapan dalam Bimbingan Konseling islam adalah:

- a) Pernikahan dan keluarga
- b) Pendidikan
- c) Sosial (kemasyarakatan)
- d) Pekerjaan (jabatan)
- e) keagamaan³⁴

Jadi bidang garapan masalah yang ditangani Bimbingan Konseling Islam adalah masalah-masalah psikologis yang ringan yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, baik itu masalah pernikahan, keluarga, pendidikan, karir, sosial ataupun agama.

f. Langkah-Langkah Bimbingan Konseling Islam

Didalam melakukan proses Bimbingan Konseling terdapat beberapa langkah atau tahap diantaranya yaitu:

1) Tahap Identifikasi masalah

Tahap identifikasi masalah ialah langkah awal yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang

³³ Latipun, *Psikologi Konselin*, hal. 14-15

³⁴ Imam Sayuti Farid , *Pokok-Pokok Bahasan Tentang Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah* (Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya, 1997), hal. 21

berfungsi untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak pada konseli.

2) Tahap Diagnosis

Tahap diagnosis ialah langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi oleh konseli beserta latar belakangnya.

3) Tahap Prognosis

Tahap ini adalah pengklasifikasi antara masalah dan alternatif bantuan yang diberikan sesuai dengan kondisi konseli.

4) Tahap Treatment/ Terapi

Tahap ini merupakan tahap pemberian bantuan atau bimbingan pada konseli.

5) Evaluasi dan Follow up

Tahap ini ialah tahap untuk menilai atau mengetahui sampai sejauh mana terapi yang diberikan dalam mencapai hasilnya.³⁵

2. Terapi Realitas

a. Konsep Dasar

Terapi Realitas berlandaskan premis bahwa ada suatu kebutuhan psikologis tunggal yang hadir sepanjang hidup yaitu kebutuhan akan identitas yang mencakup suatu kebutuhan untuk merasakan keunikan, keterpisahan, dan ketersendirian. Kebutuhan akan identitas

³⁵ Djumhur dan moh. Surya, *Bimbingan Dan Penyuluhan Disekolah* (Bandung: CV ilmu, 1975), hal. 104-106

menyebabkan akan dinamika-dinamika tingkah laku dipandang sebagai universal pada semua kebudayaan.³⁶

Pandangan Terapi Realitas menyatakan bahwa, karena individu-individu bisa mengubah identitasnya, perubahan identitas bergantung pada perubahan tingkah laku. Maka jelaslah bahwa Terapi Realitas tidak berpijak pada filsafat deterministik tentang manusia, tetapi dibangun diatas asumsi bahwa manusia adalah agen yang menentukan dirinya sendiri. Prinsip ini menyiratkan bahwa masing-masing orang memikul tanggung jawab untuk menerima konsekuensi-konsekuensi dari tingkah lakunya sendiri.

b. Hakekat Manusia

Berdasarkan konsep perilaku manusia, prinsip kerja konseling berdasarkan Terapi Realitas ini adalah :

- 1) Perilaku manusia didorong oleh usaha untuk menemukan kebutuhan dasarnya baik fisiologis maupun psikologis.
- 2) Jika individu frustrasi karena gagal memperoleh kepuasan atau tidak terpenuhi kebutuhan-kebutuhannya dia akan mengembangkan identitas kegagalan, begitupun sebaliknya apabila berhasil memperoleh kepuasan dalam memenuhi kebutuhan maka akan mengembangkan identitas keberhasilan.
- 3) Individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengubah identitasnya dari identitas kegagalan ke identitas keberhasilan.

³⁶Gerald corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung: PT Rafika Aditama, 2007), hal. 264

4) Orang yang berusaha memperoleh kepuasan mencapai *Success Identity* menunjukkan perilaku yang bertanggung jawab.

5) Faktor penilaian individu tentang dirinya sangat penting untuk menentukan apakah dirinya termasuk memiliki identitas keberhasilan atau identitas kegagalan.³⁷

c. Konsep Pribadi Sehat dan Tidak Sehat

Konsep pribadi sehat dan tidak sehat menurut Terapi Realitas adalah bahwa individu yang berperilaku sehat ialah individu yang dapat memenuhi kebutuhannya yaitu kebutuhan akan penghargaan, kebutuhan akan dicintai dan mencintai serta kebutuhan identitas.

Sedangkan konsep pribadi tidak sehat ialah ketidakmampuannya individu dalam memuaskan kebutuhannya, akibatnya kehilangan sentuhan dengan realitas obyektif, dia tidak dapat melihat sesuatu sesuai dengan realitasnya, tidak dapat melakukan atas dasar kebenaran, tanggung jawab dan realitas.

d. Fungsi dan Tujuan Terapi Realitas

Tugas dasar konselor ialah melibatkan diri dengan konseli dan membuatnya menghadapi kenyataan, serta mampu menilai tingkah lakunya sendiri secara realitas. Terapi Realitas berasumsi bahwa konseli bisa menciptakan kebahagiaannya sendiri dan bahwa kunci untuk menemukan kebahagiaan adalah menerima tanggung jawab.³⁸ Oleh

³⁷ Latipun, *Psikologi Konseling*, hal. 154-155

³⁸ Gerald corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* , hal. 271

karena itu, seorang konselor tidak menerima pengelaan atau pengabaiaan kenyataan, dan tidak pula menerima tindakan konseli menyalahkan apapun atau siapapun diluar dirinya atas ketidak bahagiaannya pada saat sekarang. Tindakan yang demikian akan melibatkan konseli dalam Kenikmatan Psikiatrik yang segera akan hilang dan mengakibatkan penyesalan.

Sedangkan secara umum tujuan Terapi Realitas adalah individu mencapai kehidupan dengan *Success Identity*. Untuk itu dia harus bertanggung jawab, yaitu memiliki kemampuan untuk mencapai kepuasan terhadap kebutuhan personalnya.³⁹

e. Hubungan Konselor dengan Konseli

Sebelum terjadi terapi yang efektif, keterlibatan antara konselor dan konseli harus berkembang. Para konseli perlu mengetahui bahwa orang yang membantu mereka yaitu konselor menaruh perhatian yang cukup kepada mereka, menerima dan membantu mereka dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka didunia nyata, berikut ini merupakan konsep hubungan antara konselor dan konseli yang dikemukakan oleh Glasser dan zunin :

- 1) Seorang konselor harus memiliki kehangatan, pengertian, penerimaan, dan kepercayaan atas kesanggupan konseli untuk mengembangkan suatu identitas keberhasilan, harus mengkomunikasikan bahwa dia

³⁹ Latipun, *Psikologi Konseling* , hal. 155

menaruh perhatian. Melalui keterlibatan pribadi dengan konselor, konseli belajar bahwa lebih banyak hal dalam hidup ini dari pada hanya memusatkan perhatian pada kegagalan.

- 2) Kerja yang paling penting dalam proses konseling diantaranya yaitu dapat membantu konseli mampu mengenali cara-cara yang spesifik untuk mengubah tingkah laku keberhasilan.
- 3) Komitmen adalah kunci utama Terapi Realitas. Konselor membantu mereka dalam membuat suatu komitmen untuk melaksanakan rencana-rencana itu dalam kehidupan sehari-hari mereka.
- 4) Terapi Realitas tidak menerima dalih. Rencana-rencana itu bisa gagal, akan tetapi jika rencana itu gagal maka seorang konselor tidak menerima dalih, tidak ada alasan, penyalahan, dan keterangan konseli mengapa terjadi kegagalan.⁴⁰

f. Prosedur Konseling

1) Berfokus pada personal

Prosedur utama adalah mengkomunikasikan perhatian konselor kepada konseli, perhatian itu ditandai dengan hubungan hangat yang mana ini merupakan kunci keberhasilan konseling.

2) Berfokus pada perilaku

Konseling Realitas berfokus pada perilaku tidak pada perasaan dan sikap. Hal ini menurut Glesser karena perilaku dapat diubah dan

⁴⁰ Gerald corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterpi*, hal. 274-276

dapat dengan mudah dikendalikan jika dibandingkan dengan perasaan atau sikap.

3) Berfokus pada saat ini

Terapi Realitas memandang tidak perlu melihat masa lalu konseli, yang perlu dilihat ialah masa yang akan datang.

4) Pertimbangan nilai

Terapi Realitas menganggap pentingnya melakukan pertimbangan nilai, konseli perlu menilai kualitas perilakunya sendiri apakah perilaku bertanggung jawab, rasional, realistik dan benar atau justru sebaliknya.

5) Pentingnya perencanaan

Kesadaran konseli tentang perilakunya yang tidak bertanggung jawab harus dilanjutkan dengan perencanaan untuk mengubahnya menjadi perilaku yang bertanggung jawab.

6) Komitmen

Konseli harus memiliki komitmen atau keterikatan untuk melaksanakan rencana itu.

7) Tidak menerima dalih

Konselor tidak boleh menerima alasan sekaligus tidak perlu menanyakan mengapa kegagalan itu terjadi, yang lebih penting bagi konselor ialah menanyakan apa rencana lebih lanjut dan kapan melaksanakan agar mencapai suatu kesuksesan.

8) Menghilangkan hukuman

Hukuman harus ditiadakan, konseling Realitas tidak memperlakukan hukuman sebagai teknik perubahan perilaku. Hukuman menurut Glesser tidak efektif dan justru memperburuk hubungan konseling.⁴¹

g. Teknik-Teknik Terapi Realitas

Terapi Realitas merupakan terapi yang aktif secara verbal, dalam membantu konseli untuk menciptakan identitas keberhasilan konselor menggunakan beberapa teknik diantaranya yaitu:

- 1) Terlibat dalam permainan peran dengan konseli
- 2) Menggunakan humor
- 3) Mengonfrontasikan konseli dan menolak dalih apapun
- 4) Membantu konseli dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan
- 5) Bertindak sebagai model dan guru
- 6) Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi
- 7) Menggunakan terapi kejutan verbal
- 8) Melibatkan diri dengan konseli dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif.⁴²

⁴¹ Latipun, *Psikologi Konseling*, hal. 156-159

⁴² Gerald corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterpi*. Hal. 277

3. Perasaan Bersalah

a. Pengertian Perasaan Bersalah

Perasaan merupakan gejala jiwa yang dimiliki oleh semua orang, hanya saja tingkatnya tidak sama antara orang yang satu dengan orang yang lain, yang dimaksud dengan perasaan ialah suatu keadaan rohaniah atau peristiwa kejiwaan yang kita alami dengan senang atau tidak senang dalam hubungan peristiwa mengenai dan bersifat subyektif.⁴³

Menurut W. Wundt dalam bukunya Abu ahmadi yang berjudul “Psikologi Umum” bahwa perasaan seseorang tidak hanya dialami sebagai perasaan senang dan tidak senang, tetapi masih dapat dilihat dari dimensi lain yaitu bahwa perasaan itu dapat dialami sebagai suatu hal yang “*Excited*” atau sebagai “*Innert Feeling*” yaitu sesuatu perasaan yang dialami oleh individu itu dapat disertai tingkah laku perbuatan yang nampak, misalnya orang yang tersenyum-senyum serta menari-nari karena telah mendapatkan sesuatu yang diinginkan, tetapi ada pula sekalipun ia mendapatkan sesuatu yang dia inginkan dia bersikap biasa saja.⁴⁴

Max Scheler berpendapat bahwa ada 4 macam tingkatan dalam perasaan, yaitu:

1) Perasaan tingkat sensoris

⁴³ Agus Sujanto, *Psikologi Umum* (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), hal. 75

⁴⁴ Abu Ahmadi, *Psikologi Umum* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1998), hal. 103

Perasaan ini merupakan perasaan yang berdasarkan atas kesadaran yang berhubungan dengan stimulus pada kejasmanian, misalnya: rasa sakit, panas, dingin dan lain-lain.

2) Perasaan ini bergantung kepada keadaan jasmani seluruhnya misalnya: rasa segar, lelah dan lain sebagainya.

3) Perasaan kejiwaan

Perasaan ini merupakan perasaan seperti rasa gembira, susah, takut dan lain-lain.

4) Perasaan kepribadian

Perasaan ini merupakan perasaan yang berhubungan dengan keseluruhan pribadi, misalnya perasaan harga diri, perasaan putus asa, perasaan bersalah, perasaan puas dan lain-lain.⁴⁵

Sedangkan menurut kamus bahasa Indonesia, bersalah dapat diartikan berbuat sesuatu yang tidak seharusnya.⁴⁶

Perasaan bersalah dapat diartikan sebagai sebuah konsep yang membentuk bagian sebuah matrik yang berkaitan dengan pembagian dan penyatuan moral : “pelanggaran”, “kesalahan”, “tuduhan”, “menyalahkan”, “dalih”, “balas dendam”, “malu”, “sedih karena dosa”, “hukuman”, “balas dendam”, “pengampunan”, “perbaikan”, “rekonsiliasi”.⁴⁷

⁴⁵ Abu Ahmadi, *Psikologi Umum*, hal. 106

⁴⁶ Muhammad Ali, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pustaka Amani, 1995), hal.

⁴⁷ Kalu Singh, *Rasa Bersalah*, hal. 6

Rasa bersalah juga didefinisikan sebagai ‘realisasi’ bahwa seseorang telah melanggar prinsip-prinsip etis, moral, dan agama, bersama dengan perasaan menyesal karena pengurangan harga diri.⁴⁸ Dalam istilah yang umum, kita dapat berkata bahwa bila seorang individu merasa bersalah, individu itu percaya bahwa dia telah melakukan perbuatan tertentu yang melanggar moral pribadi atau peraturan-peraturan perilaku bahwa dia telah bertindak buruk dimata Tuhan serta melanggar sistem nilai sosial tertentu.

Jadi yang dimaksud dengan perasaan bersalah adalah perasaan yang timbul karena telah melakukan sesuatu yang melanggar baik norma agama ataupun norma sosial sehingga merasa telah menyakiti, mengecewakan, atau membuat duka orang yang berada disekitar kita.

b. Faktor Penyebab Perasaan Bersalah

Ada beberapa faktor penyebab perasaan bersalah yang dialami seseorang diantaranya yaitu:

- 1) Melanggar aturan Tuhan
- 2) Menyalahi aturan atau undang-undang baik tertulis maupun tidak tertulis
- 3) Membuat orang yang di sayangi merasa kecewa.⁴⁹

⁴⁸ Windy Dryden, Jack Gordon, *berpikit positif untuk kebahagiaan hidup* (Jakarta: Penerbit Arcan, 1993), hal. 75

⁴⁹ Mang Ucup, *Rasa bersalah*, www.mangucup.net diakses tanggal 10 juni 2011

c. Dampak Perasaan Bersalah

Sebenarnya, rasa bersalah bukanlah merupakan gangguan jiwa, akan tetapi rasa bersalah adalah salah satu bahan yang menghasilkan gangguan jiwa. Dari rasa bersalah yang berlebihan muncullah masalah-masalah neurotik seperti gangguan obsesif-kompulsif, depresi, dan kecemasan⁵⁰

Selain itu rasa bersalah juga akan menimbulkan bermacam-macam tingkah laku diantaranya yaitu:

- 1) Rasa malu
- 2) Hilang atau berkurangnya kesadaran akan penerimaan dan kasih Allah
- 3) Rasa terhakimi
- 4) Rasa benci terhadap diri sendiri tapi tak tahu bagaimana keluar dari situasi tersebut
- 5) Emosi berubah-ubah menurut temperamen dan situasinya
- 6) Depresi yang dalam akibat terus-menerus menyalahkan diri sendiri.
- 7) Rasa letih dan sakit kepala yang kronis, atau penyakit-penyakit lainnya.
- 8) Penyangkalan diri ekstrim sampai ke bentuk penghukuman diri.
- 9) Merasa terus-menerus diawasi dan dikritik orang lain
- 10) Terus mengkritik dosa dan kekurangan orang lain.

⁵⁰ Paul Gunadi, *Rasa Bersalah*, http://www.konselingkristen.org/index.php?option=com_content&view=article&id=345:rasa-bersalah&catid=53:lain-lain&Itemid=77, diakses tanggal 10 juni 2011

Pendapat lain mengatakan dampak rasa bersalah dapat diklasifikasikan diantaranya yaitu:

1) Secara fisik

Rasa bersalah yang tak teratasi mungkin mempengaruhi seseorang secara fisik. Hal ini biasanya tampak dalam berbagai wujud seperti:

- a) Kelesuan
- b) Sakit yang semu
- c) Sakit yang nyata
- d) Sakit kepala
- e) Sakit perut
- f) Kehabisan tenaga
- g) Serta penyakit yang tidak jelas lainnya.

2) Secara emosi

Para Psikolog dan konselor mengungkapkan akibat rasa bersalah adalah :

- a) Depresi
- b) Marah
- c) Mengasihi diri
- d) Merasa tidak mampu
- e) Menolak tanggung jawab

3) Secara jiwa

Rasa bersalah yang tak teratasi mungkin mempengaruhi rohani seseorang seperti :

- a) Perasaan jauh dari Allah
- b) Tak ada suka cita
- c) Sulit berkomunikasi dengan sesama

4) Secara relasi

Seseorang yang mengalami rasa bersalah hubungannya akan terganggu dengan orang sekitar dalam bentuk:

- a) Mudah marah
- b) Kemarahan yang meledak-ledak
- c) Menyalahkan orang lain
- d) Menarik diri
- e) Membea diri secara berlebihan
- f) Ketidakmampuan untuk santai
- g) Selalu ingin dibenarkan
- h) Menolak untuk menerima pujian⁵¹

Jadi banyak sekali dampak yang ditimbulkan dari rasa bersalah, mulai dari secara fisik, psikis atau emosi, jiwa, ataupun secara relasi, terutama seseorang yang menyikapinya dengan salah.

⁵¹ NafiraAllah ministri, http://nafiriallah.org/list_details.php?id=61, diakses tanggal 10 juni 2011

B. Perasaan Bersalah Merupakan Masalah Bimbingan Konseling Islam

Rasa bersalah bukanlah merupakan gangguan jiwa akan tetapi rasa bersalah adalah salah satu bahan yang menghasilkan gangguan jiwa. Dari rasa bersalah yang berlebihan muncullah masalah-masalah neurotik seperti gangguan obsesif-kompulsif, depresi, kecemasan dan lain sebagainya, selain itu banyak sekali dampak masalah yang akan dimunculkan baik itu dari segi fisik maupun psikis.⁵²

Bimbingan konseling merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu yang memiliki masalah, yang mana masalah-masalah dalam bidang garapan Bimbingan Konseling adalah masalah psikologis yang ringan yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, baik itu masalah pernikahan, keluarga, sosial, karir ataupun keagamaan.

Oleh karena itu perasaan bersalah merupakan masalah Bimbingan Konseling Islam karena seseorang yang mengalami perasaan bersalah akan muncul bermacam-macam masalah psikologis apalagi seorang tersebut menyikapinya dengan salah. Dengan adanya permasalahan tersebut peneliti berharap dapat membantu konseli dalam menghadapi kenyataan, serta dapat menilai tinggah lakunya sendiri sehingga mampu bertanggung jawab dan dapat mengilangkan rasa bersalahnya.

⁵² Paul Gunadi, *Rasa Bersalah*, http://www.konselingkristen.org/index.php?option=com_content&view=article&id=345:rasa-bersalah&catid=53:lain-lain&Itemid=77, diakses tanggal 10 juni 2011

C. Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Realitas Dalam Mengatasi Perasaan Bersalah

Terapi Realitas adalah terapi yang bertujuan untuk individu mencapai kehidupan dengan *Success Identity*. Untuk itu dia harus bertanggung jawab, yaitu memiliki kemampuan untuk mencapai kepuasan terhadap kebutuhan personalnya.⁵³

Sedangkan Tugas dasar dari konselor dalam Terapi Realitas ialah melibatkan diri dengan konseli dan membuatnya menghadapi kenyataan, serta mampu menilai tingkah lakunya sendiri secara realitas. Terapi Realitas berasumsi bahwa konseli bisa menciptakan kebahagiaannya sendiri dan bahwa kunci untuk menemukan kebahagiaan adalah menerima tanggung jawab. Oleh karena itu, seorang konselor tidak menerima pengelakan atau pengabaian kenyataan, dan tidak pula menerima tindakan konseli menyalahkan apapun atau siapapun diluar dirinya atas ketidak bahagiaannya pada saat sekarang.

Oleh karena itu Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Realitas diharapkan mampu memberikan penyadaran terhadap individu dalam menghadapi kenyataan, serta menilai tingkah lakunya sendiri secara realitas sehingga mampu bertanggung jawab dan dapat menghilangkan perasaan bersalah terhadap apa yang telah dilakukannya.

⁵³ Latipun, *Psikologi Konseling*, hal. 155

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Nama : Eti Sugiarti

Nim : B03206009

Tahun : 2010

Judul : **BIMBINGAN KONSELING ISLAM DALAM MENGATASI PERASAAN BERSALAH (Studi Kasus Wanita Dewasa Yang Terlambat Menikah Dikelurahan Ngrowo Bojonegoro)**

Persamaan : dalam skripsi ini sama-sama membahas perasaan bersalah.

Perbedaan : konseli yang diambil berbeda yaitu antara wanita dewasa sedangkan yang akan diteliti seorang remaja awal yg mana psikologisnya masih rentan. yang dibahas perasaan bersalah wanita yang terlambat menikah sedangkan yang akan diteliti perasaan bersalah remaja yang membunuh bayinya. Menggunakan pendekatan rasional emotif sedangkan yang akan diteliti menggunakan pendekatan realitas.

2. Nama : Nur Indayati

Nim : B03399134

Tahun : 2004

Judul : **Bimbingan Konseling Agama Dengan Terapi Realitas Dalam Mengatasi Depresi Seorang Remaja Yang Hamil Diluar Nikah Di Desa Ploso Wonoayu Sidoarjo**

Persamaan : sama-sama menggunakan terapi realitas, konseli yang akan diteliti sebelumnya juga hamil diluar nikah.

Perbedaan : mengatasi depresi, sedangkan yang akan diteliti mengatasi perasaan bersalah.

3. Nama : Netraliyanto widi H

Nim : F. 100 040 219

Fak/jur : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Tahun : 2010

Judul : **“Rasa Bersalah Seorang Remaja Yang Melakukan Aborsi”**

Persamaan : dalam skripsi ini konselinya sama-sama remaja, sama-sama melakukan pembunuhan akan tetapi pembunuhan yang dilakukan dalam skripsi ini pembunuhan yang dilakukan sebelum proses kelahiran sedangkan yang akan diteliti sesudah proses kelahiran.

perbedaan : skripsi diatas meneliti pembunuhan akan tetapi pembunuhan yang dilakukan dalam skripsi diatas pembunuhan yang masih dilakukan sebelum kelahiran anak sedangkan yang akan diteliti sesudah kelahiran.