

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian konseptual teoritis

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan konseling islam

Jika kita mempelajari bimbingan konseling islam, kita mendapatkan istilah yang kita pahami, yaitu bimbingan dan konseling beberapa seorang ahli banyak yang memberikan pengertian istilah di atas, walaupun berbagai ahli yang berpendapat berbeda-beda antara satu dengan lainnya, tetapi hakekatnya masih sama tujuannya.

Beberapa ahli dalam memberikan pengertian tentang bimbingan.

Menurut Achmad mubarak dalam bukunya Al-irsyad dan nafsy konseling Islam Teori dan kasus kata bimbingan terjemahan dari bahasa inggris *guidance* yang berasal dari *to guide* yang artinya menunjukkan, tuntunan dan bantuan. Kata bimbingan penyuluhan maksudnya adalah “Suatu pekerjaan pemberian bantuan psikologi kepada seseorang yang merasa psikologis memang membutuhkannya yakni membantu agar yang bersangkutan dapat menyelesaikan atau mengatasi sendiri problem atau pekerjaan yang sedang dihadapinya”¹

¹ Achmad mubarak, AL-Irshad dan Nafsy, *Konseling Islam Teori dan kasus*. (Jakarta : Bina Rena pariwari, 2000) hal.2

Menurut A.J Jones menyatakan bahwa Bimbingan merupakan “proses pemberian bantuan oleh seseorang kepada orang lain dalam menentukan pilihan, penyesuaian dan pemecahan masalah ”²

Menurut Dewa ketut sukardi pengertian konseling adalah bantuan yang diberikan kepada klien dalam memecahkan masalah secara face to face dengan cara yang sesuai dengan keadaan klien yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan.³

Menurut Achmad juntika nurihsan, dalam bukunya yang berjudul “Bimbingan dan konseling dalam berbagai latar kehidupan” sebagai berikut ; upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif prilakunya.⁴

Uraian diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan yang diberikan kepada seseorang agar mampu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya sendiri dalam mengatasi persoalan-persoalan, sehingga mampu menentukan jalan hidupnya secara tanggung jawab, Usaha ini dilaksanakan secara bertahap sistematis dan sadar didalam memberikan bantuan kepada individu dan kelompok yang bermasalah

² Singgih Gunasa, *psikologi untuk membimbing*, (Jakarta : PT. Gunung mulia, 2002) hal.12

³ Dewa ketut sukardi, *Dasar-dasar Bimbingan dan penyuluhan di sekolah* (Surabaya: Usaha nasioanal 1993) hal.105

⁴ Achmad juntika nurihsan, *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung, PT. Refika aditama, 2006) hal.10

maupun yang tidak bersalah, dengan memfungsikan nilai-nilai (Ajaran) agama pada dirinya melalui kesadaran akan potensi dirinya, sehingga mereka mampu menyadari kembali akan eksistensinya, sehingga makhluk Allah yang sebenarnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah dan tercapainya kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

b. Tujuan bimbingan konseling Islam

Menurut Tohirin tujuan bimbingan konseling Islam ada empat yaitu:

- 1) Membantu mengembangkan kualitas kesehatan mental klien.
- 2) Membantu klien untuk menanggulangi problem kehidupan secara mandiri.
- 3) Membantu mengembangkan kualitas kepribadian individu yang di bimbing atau di konseli.
- 4) Membantu mengembangkan perilaku yang efektif pada diri individu dan lingkungan.⁵

c. Fungsi bimbingan dan konseling Islam

Menurut Ainur faqih fungsi bimbingan dan konseling Islam sebagai berikut :

- 1) Fungsi preventif yaitu membantu individu menjaga untuk mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- 2) Fungsi kuratif atau korektif yaitu membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi.

⁵ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta : PT. Raja Grafindo, 2007) hal.36

- 3) Fungsi preservatif yaitu membantu individu agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik menjadi baik.
- 4) Fungsi developmental atau pengembangan yaitu membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar menjadi lebih baik.⁶

d. Prinsip Bimbingan Konseling Islam

- 1) Membantu individu untuk mengetahui, mengenal dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakikatnya (mengingat kembali akan fitrahnya).
- 2) Membantu individu menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, baik dan buruknya, kekuatan dan kelemahannya, sebagai sesuatu yang telah ditakdirkan oleh Allah, namun manusia hendaknya menyadari bahwa diperlukan ikhtiar sehingga dirinya mampu *bertawakkal* kepada Allah SWT.
- 3) Membantu individu memahami keadaan (situasi dan kondisi) yang dihadapinya.
- 4) Membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalah.
- 5) Membantu individu mengembangkan kemampuannya mengantisipasi masa depan, sehingga mampu memperkirakan kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan keadaan sekarang dan memperkirakan akibat yang akan terjadi, sehingga membantu

⁶ Ainur Rahim faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Jogjakarta : UII Press, 2001) hal.37

mengingat individu untuk lebih berhati-hati dalam melakukan perbuatan dan bertindak.⁷

e. Unsur-unsur bimbingan dan konseling Islam

1) Konselor.

Konselor adalah orang yang mempunyai kemampuan (kompetensi) untuk melakukan bimbingan konseling Islam. Konselor yaitu orang yang memiliki pengetahuan dan berbagai cara dalam proses konseling.⁸ seorang konselor harus mempunyai atau setidaknya mengacu pada sifat rosul sebagaimana terdapat dalam Al-Qur'an surat Taubah ayat 128.

لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ

بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢٨﴾ (التوبة ١٢٨)

“Sungguh Telah datang kepadamu seorang Rasul dari kaummu sendiri, berat terasa olehnya penderitaanmu, sangat menginginkan (keimanan dan keselamatan) bagimu, amat belas kasihan lagi Penyayang terhadap orang-orang mukmin.”⁹

⁷ Tohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam*. hal. 35-40.

⁸ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental* (Jakarta ; pustaka Al-Husnah, 1992) hal. 452

⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemah*, (Diponegoro : AL-Hikmah, 2008), Hal. 207

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

- (a) Memiliki pribadi yang menarik, serta berdedikasi yang tinggi dalam tugasnya.
- (b) Memiliki komitmen dengan nilai-nilai kemanusiaan.
- (c) Bersikap terbuka artinya tidak suka menyembunyikan sesuatu maksud yang tidak baik.
- (d) Mempunyai kepribadian yang simpatik.
- (e) Memiliki kepekaan terhadap kepentingan klien.
- (f) Memiliki kematangan jiwa (kedewasaan) dalam segala perbuatan lahiriyah dan batiniah.¹⁰

2) Klien (Konseli)

Klien atau konseli adalah individu yang mengalami kesulitan atau hambatan yang perlu bantuan orang lain untuk menyelesaikan.

Dalam buku bimbingan konseling menurut W.S. Winkel menyebutkan ada beberapa syarat klien sebagai berikut :

- (a) Keberanian untuk mengekspresikan diri, kemampuan untuk mengutarakan persoalan, untuk mengungkapkan perasaan dan untuk memberikan informasi data-data yang diperlukan.

¹⁰ Djumhur dan Moh.Surya, *Bimbingan konseling Islam* (guidance and counseling), (Bandung ; CD, Ilmu, 1975) hal.47-49

- (b) Motivasi yang mengantung keinsafan adanya suatu masalah sedia untuk membicarakan masalah itu dengan konselor dan keinginan untuk mencari penyelesaian.
- (c) Keinsafan atau tanggung jawab dan akan keharusan berusaha sendiri.

Uraian tersebut klien adalah individu yang mempunyai masalah yang tidak dapat diselesaikan sendiri dan membutuhkan bantuan orang lain atau konselor untuk mencari alternatif dan motivasi klien agar tetap dalam menjalani hidupnya dan dapat menerima kenyataan hidupnya.¹¹

Kartini kartono mengungkapkan klien itu hendaknya mempunyai sikap diantaranya :

(a) Terbuka

Terbuka artinya klien bersedia mengungkapkan segala yang di perlukan demi kelancaran proses bimbingan dan kenseling.

(b) Percaya

Percaya artinya klien percaya bahwa semua proses bimbingan berjalan efektif, juga mempercayai konselor, dan konselor bersedia membantunya dan serta tidak akan membocorkan rahasia kepada siapapun.

¹¹ H.M.Arifin, *Pedoman Pelaksana Bimbingan dan Penyuluhan Agama*, (Jakarta: Golden Terahu Press) hal.76

(c) Bertanggung jawab

Tanggung jawab artinya klien bersedia dengan sungguh-sungguh untuk melibatkan diri dan ikut serta dalam proses bimbingan dan konseling.

3) Masalah

Masalah adalah suatu kendala atau persoalan yang harus dipecahkan dengan kata lain, masalah merupakan kesenjangan antara kenyataan dengan apa yang diharapkan. Pengertian dari perspektif bimbingan dan konseling islam masalah merupakan ketidak seimbangan batin yang disebabkan oleh adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan.

f. Asas-asas bimbingan konseling Islam

1) Asas Kebahagiaan dunia dan akhirat

Bimbingan dan konseling islam tujuan akhirnya adalah membantu klien, atau konseli, yakni orang yang dibimbing mencapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat khususnya bagi orang muslim.

2) Asas Fitrah

Manusia menurut Islam dilahirkan dalam atau dengan membawa fitrah yaitu berbagai kemampuan potensial berfariasi dan kecenderungan sebagai muslim atau beragama Islam. Bimbingan dan Konseling membantu klien, konseling untuk mengenal dan memahami fitrahnya itu, atau mengenal kembali

fitrahnya tersebut yang pernah”tersesat” menghayatinya sehingga dengan demikian akan mampu mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

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 meminta bimbingan konseling dengan ikhlas, karena semua pihak merasa bahwa semua yang dilakukan adalah karena untuk pengabdian kepada Allah semata, sesuai dengan fungsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah yang mengabdikan kepada-Nya.

4) Asas Bimbingan seumur hidup

Manusia hidup tidak ada yang sempurna dan selalu bahagia. dalam asas ini sendiri berasaskan pendidikan seumur hidup, karena belajar menurut islam wajib dilakukan oleh semua orang islam, tanpa membedakan usia.

5) Asas kesatuan jasmaniah-rohaniyah

Manusia itu dalam hidupnya di dunia merupakan satu kesatuan jasmani-rohani. Bimbingan dan konseling islami memperlakukan kliennya sebagai makhluk jasmaniah-rohaniyah, tidak memandangnya sebagai makhluk biologis semata atau makhluk rohaniyah semata.

6) Asas keseimbangan rohani

Rohani manusia mempunyai daya kemampuan pikir, merasakan atau menghayati dan kehendak atau hawa nafsu. Bimbingan dan Konseling Islami menyadari bahwa keadaan kodrat manusia tersebut, dan dengan berpijak pada firman-firman Tuhan serta hadits nabi dapat membantu klien atau yang dibimbing memperoleh keseimbangan diri dari segi mental rohani tersebut.

Orang yang dibimbing diajak untuk mengetahui segala sesuatu yang perlu diketahuinya, kemudian dipikirkannya. sehingga memperoleh keyakinan, tidak menerima begitu saja, tetapi juga tidak menolak begitu saja. kemudian berdasarkan pemikiran dan analisis yang jernih diperoleh keyakinan tersebut.

7) Asas kemajuan dan Individu

Bimbingan dan Konseling Islam berlangsung pada citra manusia, Islam memandang individu merupakan suatu wujud (eksistensial) tersendiri. Individu mempunyai hak, mempunyai perbedaan antara satu dengan lainnya. serta mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuan fundamental dan potensial rohaniyahnya.

8) Asas sosialitas manusia

Manusia merupakan makhluk sosial. Hal ini diakui dan diperhatikan dalam bimbingan dan konseling islam. pergaulan, cinta, kasih, rasa aman, rasa memiliki dan dimiliki dan lain-

lain.semua itu merupakan aspek-aspek yang diperhatikan dalam bimbingan dan konseling.

9) Asas kekholifaaan manusia

Manusia menurut islam,diberi kedudukan yang tinggi sekaligus tanggung jawab yang besar sebagai pengelola alam semesta ini sebaik mungkin.

10) Asas keselarasan dan keadilan

Islam menghendaki keharmonisan, kesetaraan, keseimbangan keserasian dalam berbagai segi. Dengan kata lain Islam menghendaki manusia berlaku "adil" terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain, "hak" alam semesta (hewan, tumbuhan), dan juga hak tuhan.

11) Asas pembinaan akhlakul karimah

Menurut pandangan Islam, manusia memiliki sifat-sifat yang baik, sekaligus memiliki sifat-sifat yang lemah. Sifat-sifat yang baik merupakan sifat-sifat yang dikembangkan oleh bimbingan dan konseling Islami. Bimbingan dan konseling Islami membantu klien atau yang dibimbing, memelihara,mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang baik tersebut. Sejalan dengan tugas dan fungsi Rasulullah diutus oleh Allah SWT.

12) Asas kasih sayang

Setiap manusia memerlukan kasih sayang dan rasa sayang dari orang lain. Rasa sayang itu dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal. Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan dengan berlandaskan kasih sayang, sebab hanya dengan kasih sayanglah Bimbingan dan Konseling akan berhasil.

13) Asas saling menghargai dan menghormati

Dalam bimbingan dan konseling Islami kedudukan pembimbing atau konselor dengan orang yang dibimbing atau klien pada dasarnya sama atau sederajat, perbedaannya terletak pada fungsinya saja. Yakni pihak yang satu memberikan bantuan dan yang lain menerima bantuan. Hubungan yang terjalin antara pihak pembimbing dengan yang dibimbing merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah.

Pembimbing dipandang diberi kehormatan yang dibimbing karena dirinya dianggap mampu memberikan bantuan atau dihargai boleh pembimbing dengan cara yang bersangkutan bersedia membantu atau membimbingnya.

14) Asas musyawarah

Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah, artinya antara konselor dengan yang dibimbing atau

klien terjadi dialog yang baik. Satu sama lain tidak saling menditekan, Tidak ada perasaan tertekan dan keinginan tertekan.

15) Asas keahlian

Bimbingan dan konseling Islami 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 terjadi permasalahan (obyek garapan /materi bimbingan dan konseling.¹²

g. Langkah-langkah bimbingan dan konseling Islam

1) Analisis

Analisi adalah merupakan langkah untuk memahami kehidupan individu, yaitu dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber.

2) Diagnosis

Diagnosis adalah langkah menemukan masalah atau mengidentifikasi masalah. Langkah ini meliputi proses interpretasi data dalam kaitanya dengan gejala-gejala masalah, kekuatan dan kelemahan

3) Prognosis

Prognosis adalah langkah meramalkan akibat yang mungkin timbul dari masalah itu dan menunjukkan perbuatan-perbuatan yang dapat dipilih.

¹² Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Yogyakarta: UII Press) 2001 hal 21-35

4) Konseling

Konseling atau treatment merupakan pemeliharaan yang berupa inti pelaksanaan konseling yang meliputi berbagai bentuk usaha, yaitu: menciptakan hubungan yang baik antara konselor dan klien, menafsirkan data, memberikan berbagai informasi, serta merencanakan berbagai bentuk kegiatan bersama klien.

5) Tindak lanjut

Tindak lanjut merupakan suatu langkah penentuan efektif tidaknya suatu usaha konseling yang telah dilaksanakan. Langkah ini merupakan langkah membantu klien melakukan program kegiatan yang dikehendaki atau membantu klien kembali memecahkan masalah-masalah baru yang berkaitan dengan masalah semula.¹³

2. Terapi Rasional Emotif

a. Pengertian Terapi Rasional Emotif

WS Winkel dalam bukunya "Bimbingan dan Konseling" menyatakan bahwa terapi Rasional Emotif adalah :

"Corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dan akal sehat, Berperasaan dan berperilaku serta sekaligus menekankan bahwa satu perubahan yang mendalam dan cara berfikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku, maka orang yang mengalami gangguan

¹³ Dewa ketut sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (jakarta :PT Rineka cipta,2008)hal.181-185

dalam alam perasaannya harus dibantu untuk menuju kembali cara berfikirnya dan memanfaatkan akal sehat.¹⁴

Gunarsa, mengungkapkan bahwa Rasional Emotif adalah berusaha memperbaiki melalui pola berfikir dan menghilangkan pola berfikir yang irasional. Terapi dilihatnya sebagai usaha untuk mendidik kembali. Jadi terapi bertindak sebagai mendidik dengan antara lain memberikan tugas yang harus dilakukan pasien serta mengajarkan strategi tertentu untuk memperkuat proses berfikirnya.¹⁵

Sedangkan menurut Dewa ketut sukardi, mengatakan Terapi Rasional Emotif adalah “untuk mengatasi pikiran yang tidak logis tentang diri sendiri dan lingkungannya, konselor berusaha agar klien makin menyadari pikiran dan kata-katanya sendiri mengadakan pendekatan yang tegas melatih klien untuk bisa berfikir dan berbuat yang lebih realitis dan rasional”.¹⁶

Dari pengertian Terapi Rasional Emotif diatas, maka penulis menyimpulkan bahwa Terapi Rasional Emotif merupakan Terapi yang berusaha menghilangkan cara berfikir klien yang tidak logis serta mengantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengkonfrontasi klien dengan keyakinan-keyakinan, serta menyerang keyakinan yang irasional.

¹⁴ Ws Winkel, *Bimbingan dan Konseling diinsitisi Pendidikan* (Jakarta : Gransindo, 1991) hal,364

¹⁵ Singgih D Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (jakarta : Gunung mulia,2000)hal,236

¹⁶ Dewa ketut sukardi, *Pengantar Pelaksanaan program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (jakarta :PT Rineka cipta, 2008) hal 99

Beberapa pandangan tentang manusia yang di ajukan oleh Albert Ellis.

- 1) Manusia dipandang sebagai makhluk yang rasional dan irasional .
 - 2) Pikiran, perasaan dan tingkah laku atau tindakan manusia suatu proses yang satu dengan yang lainnya tidak dapat dipisahkan Terapi Rasional Emotif memandang bahwa manusia itu tidak akan lepas dari pikiran yang mempengaruhi perasaan dan tingkah laku, perasaan mempengaruhi pikiran dan tingkah laku.
 - 3) Individu bersifat unik dan memiliki potensi untuk memahami keterbatasannya serta potensi mengubah pandangan dasar dan nilai-nilai yang diterimahnya secara tidak kritis, Terapi Rasional Emotif memandang bahwa manusia (individu) tidak memiliki potensi untuk berpandangan yang rasional dan realistis agar individu itu mampu melakukan adaptasi diri dengan lingkungan.
- b. Tujuan Terapi Rasional Emotif

Tujuan utama dari Terapi Rasional Emotif yaitu menunjukan dan menyadarkan klien bahwa cara berfikir yang tidak logis itulah merupakan penyebab gangguan Emosionalnya atau dengan kata lain konseling Rasional Emotif tujuan membantu klien membebaskan dirinya dari cara berfikir atau idenya tidak logis dan mengantinya dengan cara-cara yang logis.

Sedangkan menurut bukunya”psikologi konseling” menyebutkan tujuan konseling pada dasarnya membentuk pribadi rasional dengan

jalan mengganti cara-cara berfikir yang irasional, Dalam pandangan Ellis cara berfikir yang irasional itulah yang menjadi individu yang mengalami gangguan emosional.

c. Teknik-Teknik Terapi Rasional Emotif

1) Teknik-Teknik Kognitif

Teknik-teknik kognitif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir klien. Dewa Ketut menerangkan ada empat teknik besar dalam teknik-teknik kognitif :

(a) Teknik Pengajaran

Dalam TRE, konselor mengambil peranan lebih aktif dari pelajar. Teknik ini memberikan keleluasan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidaklogikan berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut.

(b) Teknik Persuasif

Meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya kerana pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Konselor langsung mencoba meyakinkan, mengemukakan berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar.

(c) Teknik Konfrontasi

Konselor menyerang ketidaklogikaan berfikir klien dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logik.

(d) Teknik Pemberian Tugas

Konselor memberi tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan klien bergaul dengan anggota masyarakat kalau mereka merasa dipencilkan dari pergaulan atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berfikir.¹⁷

d. Langkah-langkah Terapi Rasional Emotif

Untuk mencapai tujuan diatas Terapi memiliki tugas-tugas antara lainya:

1) Langkah pertama

Menunjukan pada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, menunjukan bagaimana klien mengembangkan nilai-nilai sikapnya yang menunjukan secara koqnitif bahwa klien telah memasukkan banyak keharusan, sebaiknya dan semestinya klien harus belajar memisahkan keyakinan-keyakinannya yang rasional dan keyakinan irasional, agar klien mencapai kesadaran.

¹⁷ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, (Ghalia Indonesia: Jakarta, 1985) hal. 91-92.

2) Langkah kedua

Membawa klien ke tahapan kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berfikir secara tidak logis dan dengan mengulang-ulang dengan kalimat-kalimat yang mengalahkan diri dan mengabadikan masa kanak-kanak, terapi tidak cukup hanya menunjukkan pada klien bahwa klien memiliki proses-proses yang tidak logis.

3) Langkah ketiga

Berusaha agar klien memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan irasional.

4) Langkah keempat

Adalah menantang klien untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional.

e. Ciri-Ciri Terapi Rasional Emotif

Ciri-ciri terapi rasional emotif dapat di uraikan sebagai berikut:

- 1) Dalam menelusuri masalah klien yang di bantu, konselor berperan lebih aktif di bandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasannya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang di hadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang di hadapi artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha

menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan di sesuaikan dengan potensi yang di miliki nya.

- 2) Dalam proses hubungan konseling harus tetap di ciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien.
- 3) Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini di pergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
- 4) Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.
- 5) Diagnosis (rumusan masalah) yang di lakukan dalam konseling rasional emotif bertujuan untuk membuka ketidak logisan cara berfikir klien. Dengan melihat permasalahan yang di hadapi klien dan faktor penyebabnya, yakni menyangkut cara pikir klien yang tidak rasional dalam menghadapi masalah, yang pada intinya menunjukkan bahwa cara berpikir yang tidak logis itu sebenarnya menjadi penyebab gangguan emosionalnya.¹⁸

¹⁸ Dewa Ketut Sukardi, Pengantar Teori Konseling, hal. 89.

3. Kecemasan

a. Pengertian kecemasan

Dalam kamus W.J.S Purwadarminta, kecemasan adalah asal kata dari cemas yaitu merasa sangat gelisah, takut khawatir.

Menurut Kartini kartono dan Dali Gulo mengatakan kecemasan adalah penyakit atau gangguan jiwa dalam mana unsur kecemasan dirasakan ada banyak situasi, sehingga nampaknya tidak mempunyai sebab khusus, jika ditambahi dengan kecemasan yang difusi pasien bisa mengalami serangan-serangan akut.¹⁹

Menurut Gerald corey dalam “Teori dan praktek konseling dan psikoterapi” cemas merupakan suatu keadaan tegang yang memotifasi kita untuk berbuat sesuatu dan juga mengungkapkan bahwa kecemasan itu memiliki sebuah fungsi adalah memperingatkan adanya ancaman bahaya yakni sinyal ego yang akan terus meningkatkan jika tindakan-tindakan yang layak untuk mengatasi ancaman bahaya itu tidak diambil. Apabila tidak bisa mengendalikan kecemasan melalui cara-cara yang tidak realitis, yakni tingkah laku yang berorientasi pada pertahanan ego.²⁰

Ada beberapa ahli yang memberikan definisi kecemasan antara lain :

- 1) Menurut pendapat Moesserman yang membuat batasan terhadap cemas, bahwa ia adalah keadaan tegang yang umum, timbul ketika terjadinya pertentangan antara dorongan-dorongan dan usaha

¹⁹ Kartini kartono dan Dali Gulo “*kamus psikologi*” (bandung: pioner jaya, 1987) hal, 25

²⁰ Dewa ketut sukardi, *pengantar pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah* (jakarta :PT Rineka cipta, 2008) Hal 17

individu untuk menyesuaikan kondisi, ini berarti bahwa kecemasan tidak lain dari bentuk lahir dan proses emosi bercampur baur yang terjadi ketika terjadinya frustrasi dan konflik.²¹

- 2) Menurut pakar lain kecemasan adalah bentuk neurosa dan gejala paling mencolok yaitu ketakutan yang tidak bisa diidentifikasi dengan suatu sebab khusus dan banyak peristiwa merembes serta mempengaruhi wilayah-wilayah penting dari kehidupan seseorang.²²
- 3) Kartini kartono menjelaskan bahwa kecemasan ialah kondisi psikis dalam ketakutan dan kecemasan yang kronis, sungguh pun tidak ada rangsangan yang spesifik.²³

Dari beberapa pendapat diatas dapat kita simpulkan bahwa kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses yang tidak menyenangkan yang akan terjadi sehingga ia berusaha untuk melepaskan diri dari pandangan dengan berbagai cara dan jalan.

b. Gejala-gejala kecemasan

Cemas mempunyai gejala bermacam-macam antara lainya :

- 1) Gejala jasmaniyah yaitu : ujung-ujung anggota dingin, keringat berpercikan, gangguan pencernaan, cepatnya pukulan jantung, tidur terganggu, kepala pusing, hilang nafsu makan dan pernafasan terganggu.

²¹ Mustofa fahmi, *kesehatan jiwa dalam keluarga,sekolah dan masyarakat*,cet I (Jakarta :Bulan bintang,1997)hal,26

²² C.P Chaplin,*kamus lengkap psikologi*(jakarta; PT Raja Grafindo persoda,1993)hal.32

²³ Kartini kartono,*Bimbingan dan dasar-dasarnya*, (jakarta ; PT Rajawali cipta,1997)hal,147

2) Gejala kejiwaan yaitu : sangat takut, terasa akan terjadi bahaya atau penyakit, tidak mampu memusatkan perhatian, hilang kepercayaan dan ketenangan dan ingin lari dalam menghadapi suasana kehidupan.²⁴

c. Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan

Pada dasarnya setiap individu selalu berusaha untuk mengatasi kecemasan dengan melakukan penyesuaian terhadap sebab-sebab timbulnya rasa cemas.

Reaksi kecemasan ini menggambarkan perasaan subyektif yang muncul dalam bentuk ketegangan yang tidak menyenangkan, faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan diantara lainnya :

- 1) Kesejahteraan pribadi yang terancam oleh ketidak pastian akan masa depan karna ketegangan dalam mengambil keputusan.
- 2) Kesejahteraan yang terancam oleh konflik yang tidak terpecahkan.

D. Penelitian terdahulu yang relevan.

1. BIMBINGAN KONSELING ISLAM DALAM MENGATASI STRESS

(Studi Kasus Seorang wanita yang sulit mendapatkan jodoh didusun jombang desa sumber kecamatan menden kabupaten blora jawa tengah) Oleh : Nunuk endang safitri NIM : B03398222 Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA.

²⁴²⁴ Zakiyah Daradjat, *kesehatan jiwa dalam keluarga dan masyarakat*(jakarta :Bulan bintang,1977)hal,29

Kesamaan : Dari judul ini sama membahas tentang jodoh.

Perbedaan : yang membedakan dari judul saya yaitu judul ini membahas tentang mengalami stres akibat sulit mendapatkan jodoh di desanya karena akibat orang tuanya yang selalu idealis dalam menentukan pasangannya hidup, terutama tentang harta dan pangkat, yang akhirnya membuat wanita itu stres. Sedangkan judul saya tentang seorang wanita yang diramal akan terlambat mendapatkan jodoh.

2. HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN TERHADAP HITUNGAN HITUNGAN JAWA TENTANG PERJODOHAN DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI PERKAWINAN DI DESA MARON KECAMATAN BANYAKAN KABUPATEN KEDIRI

judul yang saya teliti seorang wanita yang diramal akan terlambat mendapatkan jodoh Oleh : Anis choirotun nisa' NIM : B07302053
Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA

Persamaan: mengkaji tentang kecemasan masalah jodoh.

Perbedaan: judul ini tentang sebuah desa Kediri umumnya masyarakat memegang kepercayaan terhadap hitungan Jawa tentang perjodohan, selain itu Kediri termasuk salah satu dari 6 daerah Jawa Tengah. Sedangkan judul saya percaya dengan ramalan.

3. HITUNGAN AJCHIONG DALAM PENENTUAN JODOH PADA MASYARAKAT MUSLIM TIONGHOA SURABAYA DALAM PERSPEKTIF HUKUM ISLAM

Oleh : Masfufah NIM : C01302118 Jurusan Ahwal AL-syakhsyah, fakultas syari'ah IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA

Persamaan : mengkaji tentang jodoh.

Perbedaan : judul ini membahas kecocokan hitungan Ajchiong yaitu hari, jam, tanggal, bulan dan kelahiran tionghoa menganggap bahwa apabila salah dalam menentukan hitungan Ajchiong akan berakibat batal atau gagal rumah tangganya. Sedangkan judul saya mengkaji seorang wanita yang diramal akan terlambat mendapatkan jodoh.

4. DAMPAK PENJODOHAN ANAK DI LINGKUNGAN PESANTREN MUBTAGHOL MUJTAHIDIN GANTRI ROJO KECAMATAN SEDAN KABUPATEN REMBANG (ANALISIS HUKUM ISLAM)

Oleh : Faizatul ulya NIM : C01300207 Jurusan Ahwal AL-syakhsyah, fakultas syari'ah IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA

Persamaan ; Mengkaji masalah perjodohan.

Perbedaan : ini mengkaji tentang motif dan tujuan penjodohan anak adalah supaya menciptakan keluarga yang bahagia, motif ajaran islam anak masa depan pesantren.

5. BIMBINGAN KONSELING AGAMA DENGAN TERAPI REALITAS DALAM MENGATASI KECEMASAN (study kasus perempuan yang ternoda akan menikah di desa wadeng kecamatan sedayu gresi)

Oleh; Fifit Rotin Niswani, NIM B0397015 Jurusan bimbingan konseling islam fakultas dakwah IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA

Persamaan : sama-sama mengkaji tentang kecemasan .

Perbedaan ; ini mengkaji klien yang dulunya merasa berdosa, sering melamun, merasa tidak punya harga diri dan merasa cemas dengan calon suaminya sehingga dia gugup . Sedangkan judul saya tentang seorang wanita yang cemas memikirkan karena diramal terlambat mendapatkan jodoh.

6. BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI RELAKSASI DALAM MENGATASI KECEMASAN BERBICARA PADA SANTRI DI PONPES DARUL ARQOM WONOCOLO

Oleh; Abdullah NIM B03206019 Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA

Persamaan: mengkaji tentang kecemasan

Perbedaan: judul ini membahas kecemasan dimana santri di ponpes cemas ketika disuruh berbicara di depan umum Sedangkan judul saya tentang seorang wanita diramal akan terlambat mendapatkan jodoh, sehingga cemas memikirkannya.