

BAB II KAJIAN TEORI

A. Model Bimbingan dan Konseling Islam

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling merupakan istilah yang telah lama dikenal dalam dunia pendidikan. Pada awalnya bimbingan dan konseling dikenal dengan nama bimbingan dan penyuluhan yang kemudian berkembang menjadi istilah bimbingan dan konseling.¹ Istilah Bimbingan dan Konseling, sebagaimana digunakan dalam literatur profesional Indonesia, merupakan terjemahan dari kata *Guidance* dan *Counseling* dalam bahasa Inggris. Arti kata dari kedua istilah itu baru dapat ditangkapi dengan tepat, bila ditinjau apa yang dimaksudkan dengan kedua kata asli dalam bahasa Inggris, khususnya yang digunakan di Amerika Serikat. Terlebih dahulu dibahas arti *Guidance* kemudian arti *Counseling*.²

Dalam literatur bahasa Arab kata konseling disebut *al-Irsyad* atau *al-Istisyarah*, dan kata bimbingan disebut *at-Taujih*. Dengan demikian, *Guidance and Counseling* dialihbahasakan menjadi *at-Taujih wa al-Irsyad* atau *at-Taujih wa al-Istisyarah*. Sedangkan secara etimologi kata *Irsyad* berarti *al-Huda*, *ad-Dalalah* dalam bahasa Indonesia berarti petunjuk, sedangkan kata *Istisyarah* berarti *talaba minh al-masyurah/an-nasihah*, dalam bahasa Indonesia berarti meminta nasihat, konsultasi. Kata *al-Irsyad* banyak ditemukan dalam al-Qur'an dan hadis serta buku-buku yang membahas kajian tentang Islam.³

Dalam alqur'an ditemukan kata *al-Irsyad* menjadi satu dengan *al-Huda* pada Surah al-Kahfi ayat 17 :⁴

¹Edris Zamroni, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling Dalam Perspektif Pendidikan*, Badan Penerbit Universitas Muria Kudus, Kudus, 2016, hlm. 4

²W.S Winkel, M.M Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Media Abadi, Yogyakarta, 2006, hlm. 27

³Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami : Kyai & Pesantren*, eLSAQ, Yogyakarta, 2007, hlm. 79

⁴Tim Riels Grafika, *Al-Qur'an Tafsir Perkata Tajwid*, PT. Riels Grafika, Depok, 2015, hlm. 295

مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِ ۖ وَمَنْ يُضِلِّ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُرْشِدًا

“Barangsiapa yang diberi petunjuk oleh Allah, Maka dialah yang mendapat petunjuk; dan barangsiapa yang disesatkan-Nya, Maka kamu tidak akan mendapatkan seorang pemimpinpun yang dapat memberi petunjuk kepadanya”.

a. Bimbingan Konseling Islam Menurut Para Ahli

- 1) Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky bimbingan konseling Islam adalah suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bantuan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien dapat menegmbangkan potensi akal pikirannya, kejiwaanya, keimanan dan keyakinannya serta dapat menanggulangi problematika hidup dengan baik dan benar secara mandiri yang berpandangan pada al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW.
- 2) Menurut Hellen bimbingan konseling Islam sebagai suatu usaha membangun individu dalam menanggulangi penyimpangan perkembangan fitrah beragama yang dimilikinya, sehingga ia kembali menyadari perannya sebagai Kholifah di bumi dan berfungsi untuk menyembah/mengabdikan kepada Allah, akhirnya tercipta kembali hubungan yang baik dengan Allah, manusia dan alam semesta.⁵
- 3) Menurut Az-Zahrani mengemukakan bahwa konseling Islami adalah memberikan arahan dan petunjuk bagi orang yang tersesat, baik arahan tersebut berupa pemikiran, orientasi kejiwaan, maupun etika dan penerapannya sesuai dan sejalan dengan sumber utama dan merupakan pedoman hidup Muslim, yakni al-Qur'an dan Sunnah
- 4) Dr.Hamid Zahran mengemukakan bahwa konseling yaitu suatu proses dengan penuh kesadaran dan

⁵Farida, Mas'udi, Retno Susilowati, *Konseling Religi (Jurnal Bimbingan Konseling Islam) Volume 2, Nomor 2 Juli-Desember 2011*, STAIN Kudus, hlm. 10

terencana untuk membantu individu (klien) agar lebih dapat mengenal dirinya sendiri, memahaminya dengan baik, mempelajari kepribadiannya, mengetahui kelebihan yang ada pada dirinya, dan mengetahui permasalahan yang sedang dihadapinya.⁶

- 5) Sedangkan menurut Anwar Sutoyo bimbingan konseling Islam
- 6) adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah, dengan cara memberdayakan (*empowering*) iman, akal, dan kemauan yang dikaruniaikan Allah SWT kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan Rasulnya, agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai tuntunan Allah SWT.⁷

b. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Tujuan yang ingin dicapai melalui bimbingan dan konseling islami adalah agar fitrah yang dikaruniaikan Allah kepada individu bisa berkembang dan berfungsi dengan baik, sehingga menjadi *pribadi kaaffah*, dan secara bertahap mampu mengaktualisasikan apa yang diimaninya itu dalam kehidupan sehari-hari.⁸

Tujuan umum bimbingan dan konseling adalah untuk membantu individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan kemampuan dasar dan bakat yang dimilikinya, berbagai latar belakang yang ada, serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya.⁹ Adapun tujuan khusus bimbingan dan konseling merupakan penjabaran tujuan umum tersebut yang dikaitkan secara langsung dengan permasalahan yang dialami oleh individu yang bersangkutan, sesuai dengan kompleksitas permasalahannya itu.

Adapun menurut Hamdani Bakran Adz-dzaky tujuan konseling dalam Islam adalah :

⁶Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling Perspektif Islam*, PT Grafindo Persada, Jakarta, 2015, hlm. 55

⁷Anwar Sutoyo, *Bimbingan & Konseling (Teori dan Praktik)*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2014, hlm. 22

⁸*Ibid*, Anwar Sutoyo, hlm. 207

⁹Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, PT. Rineka Cipta, Jakarta, 1999, hlm. 114

- 1) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental, jiwa menjadi tenang, damai (*muthmainnah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*), dan mendapatkan taufik dan hidayah dari Allah (*mardhiyah*).
- 2) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitar.
- 3) Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong-menolong dan rasa kasih-sayang.
- 4) Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya.¹⁰

c. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Dengan merujuk tujuan umum dan tujuan khusus dari bimbingan konseling islam tersebut di atas, maka menurut Thohari Musnamar Fungsi bimbingan dan konseling Islam meliputi empat fungsi yaitu:

- 1) Fungsi *Preventif*; yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- 2) Fungsi *Kuratif* atau *korektif*; yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
- 3) Fungsi *Preservatif*; yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengundang masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama (*instate of good*)
- 4) Fungsi *Developmental* atau pengembangan ; yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau

¹⁰Adz-Dzaky, Hamdani Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Fajar Pustaka Baru, Yogyakarta, 2004, hlm. 221

menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah bagi dirinya.¹¹

Berdasarkan fungsi dari Bimbingan Konseling Islam, substansi layanan tersebut adalah untuk memecahkan setiap persoalan yang dihadapi oleh peserta didik terutama pada masa remaja dalam kehidupan sehari-hari dan mencegah agar masalah yang sama tidak terulang kembali.

d. Asas-asas Bimbingan Konseling Islam

Dalam penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling Islam selalu mengacu pada asas-asas bimbingan yang diterapkan dalam penyelenggaraan dan berlandaskan pada al-Qur'an dan hadits atau sunnah Nabi. Berdasarkan landasan-landasan tersebut dijabarkan asas-asas pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam sebagai berikut :¹²

1) Asas-asas Kebahagiaan Dunia dan Akhirat

Bimbingan dan konseling Islam tujuan akhirnya adalah membantu klien, atau konseli yakni orang yang dibimbing mencapai kebahagiaan hidup yang didambakan oleh setiap muslim. Firman Allah dalam al-Qur'an surat Al- Baqarah ayat 201 :¹³

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ
حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

“Dan di antara mereka ada orang yang berdoa: "Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka"

Oleh karena itulah maka Islam mengajarkan hidup dalam keseimbangan, keselarasan dan

¹¹Faqih, Aunur Rahim, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, UII Press, Yogyakarta, 2001, hlm. 37

¹²*Ibid*, Faqih, Aunur Rahim, hlm. 21

¹³*Opcit*, Tim Riels Grafika, hlm. 31

keserasian antara kehidupan dunia dan akhirat.

2) Asas Fitrah

Bimbingan dan konseling islam tujuan akhirnya adalah membantu klien, atau konseli untuk mengenal dan memahami dan menghayati fitrahnya, sehingga segala gerak tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya tersebut.¹⁴

3) Asas “*LillahiTa’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 di bimbing menerima atau meminta bimbingan atau konseling dengan ikhlas dan rela pula, karena pihak merasa bahwa semua yang dilakukan adalah karena dan untuk pengabdian kepada Allah SWT semata, sesuai dengan fungsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah SWT. Firman Allah dalam al-Qur’an surat Al-An’am, ayat 162 .¹⁵

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Katakanlah : Sesungguhnya sembahyangku, ibadatku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam.

4) Asas Bimbingan Seumur Hidup

Manusia hidup betapapun tidak akan ada yang sempurna dan selal bahagia. Dalam kehidupan manusia mungkin saja manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itulah maka bimbingan dan konseling Islam diperlukan selama hayat masih dikandung badan. Kesepanjang hayatan bimbingan dan konseling ini, selain dilihat dari kenyataan hidup, dapat pula dilihat dari sudut pendidikan, bimbingan dan konseling merupakan bagian dari pendidikan. Pendidikan sendiri berasaskan pendidikan seumur hidup, karena belajar menurut

¹⁴*Opcit*, Faqih, Aunur Rahim, hlm. 23

¹⁵*Opcit*, Tim Riels Grafika, hlm. 295

Islam wajib dilakukan oleh semua orang Islam tanpa membedakan usia.¹⁶

5) Asas Kesatuan Jasmaniah-Rohaniah

Seperti telah diketahui dalam uraian mengenai citra manusia menurut Islam, manusia itu dalam hidupnya di dunia merupakan satu kesatuan jasmaniah-rohaniah. Bimbingan dan konseling Islam memperlakukan konselinya sebagai makhluk jasmaniah-rohaniah, tidak memandangnya sebagai makhluk biologis semata. Bimbingan konseling Islam membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dan rohaniah.

6) Asas Keseimbangan Rohaniah

Bimbingan dan konseling Islam menyadari keadaan kodrati manusia tersebut, dan dengan berpijak pada fatwa-fatwa Tuhan serta hadits Nabi, membantu konseli memperoleh keseimbangan diri dalam segi mental rohaniah. Orang-orang yang dibimbing dan diajak untuk mempergunakan semua kemampuan rohaniah potensialnya, bukan cuma mengikuti hawa nafsu (perasaan dan kehendak) semata.¹⁷

7) Asas Kemajuan Individu

Bimbingan dan konseling Islam, berlangsung pada citra manusia menurut Islam, memandang seorang individu merupakan individu yang mempunyai hak, mempunyai perbedaan dari yang lain dan mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuan fundamental potensial rohaniannya.

8) Asas Sosialitas Manusia

Dalam bimbingan dan konseling Islam, sosialitas manusia diakui dengan memperhatikan hak individu. Manusia merupakan makhluk sosial hal ini dapat diperhatikan dalam bimbingan dan konseling Islam. Pergaulan, cinta, kasih, rasaaman, penghargaan terhadap diri sendiri, orang lain dapat memiliki dan dimiliki.

9) Asas Kekhalifahan Manusia

Manusia menurut Islam diberi kedudukan yang tinggi

¹⁶*Opcit*, Faqih, Aunur Rahim, hlm. 24-25

¹⁷*Ibid*, Faqih, Aunur Rahim, hlm. 26-27

sekaligus tanggung jawab yang besar yaitu sebagai pengelola alam semesta (*khalifatullah fil ard*). Dengan kata lain, manusia dipandang sebagai makhluk berbudaya yang mengelola alam sekitar sebaik-baiknya. Islam menghendaki keharmonisan keselarasan, keseimbangan, keserasian dalam segala hal, Islam menghendaki manusia berlaku “adil” terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain, hak alam semesta dan juga hak Tuhan.

- 10) **Asas Keselarasan dan Keadilan**
Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan, keseimbangan keserasian dalam segala segi. Dengan kata lain Islam menghendaki manusia berlaku adil terhadap dirinya sendiri, hak orang lain, hak alam semesta (hewan, tumbuhan, dsb), dan juga hak Tuhan.
- 11) **Asas Pembinaan *Akhlaqul-Karimah***
Manusia menurut pandangan Islam, memiliki sifat-sifat yang baik (mulia). Sifat yang baik merupakan sifat yang dikembangkan oleh bimbingan dan konseling Islam. Bimbingan dan konseling Islam membantuk konseli atau yang dibimbing memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang sejalan dengan tugas dan fungsi Rasulullah diutus oleh Allah SWT.¹⁸
- 12) **Asas Kasih Sayang**
Setiap manusia memerlukan cinta dan rasa sayang dari orang lain. Rasa kasih sayang ini dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal. Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan berlandaskan kasih dan sayang, sebab hanya dengan kasih sayangnya, bimbingan dan konseling akan berhasil.
- 13) **Asas Saling Menghargai dan Menghormati**
Dalam bimbingan dan konseling Islam kedudukan pembimbing atau konselor dengan yang dibimbing atau konseli itu sama sederajat. Namun ada perbedaan yang terletak pada fungsi yakni pihak satu memberikan bantuan dan yang satu menerima,

¹⁸*Ibid*, Faqih, Aunur Rahim, hlm. 28-32

hubungan antara konselor dan konseli merupakan hubungan saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah. Konselor diberi kehormatan oleh konseli karena dirinya dianggap mampu memberikan bantuan mengatasi masalahnya. Sementara konseli diberi kehormatan atau dihargai oleh konselor dengan cara dia bersedia untuk diberikan bantuan atau dibimbing seperti kasus yang relatif sederhana. Islam dilakukan dengan asas musyawarah, maksudnya antara konselor dan konseli terjadi dialog yang baik, tidak ada pemaksaan, tidak ada perasaan tertekan, semua ini berjalan baik.

- 14) Asas Musyawarah
Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah, artinya antara pembimbing/konselor dengan yang dibimbing atau klien terjadi dialog yang baik, satu sama lain tidak saling mendikte, tidak ada perasaan tertekan dan keinginan tertekan.
- 15) Asas Keahlian
Bimbingan dan konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan keahlian dibidang tertentu, baik keahlian dalam metodologi dan teknik-teknik bimbingan dan konseling, maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan (obyek garapan/materi) bimbingan dan konseling.¹⁹

2. Teori-Teori Bimbingan Konseling²⁰

a. *Client-Centered Counseling*

Istilah *Client-Centered Counseling* sukar diganti dengan istilah bahasa Indonesia yang singkat dan mengena ; hanya dapat dideskripsikan dengan mengatakan corak konseling yang menekankan peranan konseli sendiri dalam proses konseling. Mula-mula corak ini disebut *konseling nondirektif* untuk membedakannya dari corak konseling yang mengandung banyak

¹⁹*Ibid*, Faqih, Aunur Rahim, hlm. 33-35

²⁰*Opcit*, W.S Winkel, M.M Sri Hastuti, hlm. 397

pengarahan dan kontrol terhadap proses konseling di pihak konselor seperti dalam konseling klinikal dan psikoanalisis. Kemudian mulai digunakan nama *Client-Centered Counseling*, dengan maksud menggaris bawahi individualitas konseli yang setaraf dengan individualitas konselor, sehingga dapat dihindari kesan bahwa konseli menggantungkan diri pada konselor. Pelopor dan promotor utama adalah Carl Rogers.

Corak konseling ini berpijak pada beberapa keyakinan, yaitu :

- 1) Setiap manusia berhak mempunyai setumpuk pandangan sendiri dan menentukan haluan hidupnya sendiri, serta bebas untuk mengejar kepentingannya sendiri selama tidak melanggar hak-hak orang lain.
- 2) Manusia pada dasarnya berakhlak baik, dapat diandalkan, dapat diberi kepercayaan, cenderung bertindak secara konstruktif. Naluri manusia berkeinginan baik, bagi dirinya sendiri dan bagi orang lain.
- 3) Manusia, seperti makhluk-makhluk hidup lainnya, membawa dalam dirinya sendiri kemampuan, dorongan dan kecenderungan untuk mengembangkan diri sendiri semaksimal mungkin.
- 4) Cara berperilaku seseorang dan cara menyesuaikan dirinya terhadap keadaan hidup yang dihadapinya, selalu sesuai dengan pandangannya sendiri terhadap diri sendiri dan keadaan yang dihadapi.
- 5) Seseorang akan menghadapi persoalan jika diantara unsur-unsur dalam gambaran terhadap diri sendiri timbul konflik dan pertentangan, lebih-lebih antara siapa saya ini sebenarnya (*real self*) dan saya seharusnya menjadi orang yang bagaimana (*ideal self*).²¹

b. Trait-Factor Counseling

Istilah *Trait-Factor Counseling* sukar diganti dengan istilah bahasa Indonesia yang mengena : perkiraan deskripsinya dengan mengatakan corak konseling yang menekankan pemahaman diri melalui testing psikologi

²¹*Ibid*, W.S Winkel, M.M Sri Hastuti, hlm. 397-399

dan penerapan pemahaman itu dalam memecahkan beraneka problem yang dihadapi, terutama yang menyangkut pilihan program studi dan/atau bidang pekerjaan. Pelopor pengembangan corak konseling ini yang paling terkenal ialah *E.G. Williamson*, yang lama bertugas sebagai Pembantu Rektor urusan akademik dan kemahasiswaan pada universitas di Minnesota. Corak konseling ini dikenal juga dengan nama *directive counseling* atau *Counselor-Centered Counseling*, karena konselor secara sadar mengadakan strukturalisasi dalam proses konseling dan berusaha mempengaruhi arah perkembangan konseli demi kebaikan konseli sendiri. Corak konseling ini menilai tinggi kemampuan manusia untuk berpikir rasional dan memandang masalah konseling sebagai problem yang harus dipecahkan dengan menggunakan kemampuan itu (*problem-solving approach*). Dalam segi teoritis pendekatannya, corak konseling ini bersumber pada gerakan bimbingan jabatan, sebagaimana dikembangkan di Amerika Serikat sejak awal abad yang ke-20.²²

Williamson merumuskan pola sejumlah asumsi yang mendasari konseling ini, yakni sebagai berikut :

- 1) Setiap individu mempunyai sejumlah kemampuan dan potensi, seperti taraf inteligensi umum, bakat khusus taraf kreatifitas, wujud minat serta keterampilan, yang bersama-sama membentuk suatu pola yang khas untuk individu itu.
- 2) Pola kemampuan dan potensi yang tampak pada seseorang menunjukkan hubungan yang berlain-lainan dengan kemampuan dan keterampilan yang dituntut pada seorang pekerja diberbagai bidang pekerjaan.
- 3) Sesuaidengan pada berpikir pada butir b, kurikulum suatu program studi menuntut sejumlah kualifikasi tertentu. Calon mahasiswa akan belajar dengan lebih mudah dan dengan hasil yang lebih memuaskan, kalau pola kemampuan dan minatnya sesuai dengan pola kualifikasi tertentu yang dituntut dari seorang mahasiswa yang mengikuti program studi tertentu.

²²*Ibid*, W.S Winkel, M.M Sri Hastuti, hlm. 407

- 4) Setiap individu mampu, berkeinginan dan berkecenderungan untuk mengenal diri sendiri serta memanfaatkan pemahaman diri itu dengan berpikir baik-baik, sehingga dia akan menggunakan keseluruhan kemampuannya semaksimal mungkin dan dengan demikian mengatur kehidupannya sendiri secara memuaskan.²³

c. *Konseling Behavioristik*

Instilah *Konseling Behavioristik* berasal dari istilah bahasa Inggris *Behavioral Counseling* yang untuk pertama kali digunakan oleh John D. Krumboltz untuk menggaris bawahi bahwa konseling diharapkan menghasilkan perubahan yang nyata dalam perilaku konseli (*counselee behavior*).²⁴ Krumboltz adalah promotor utama dalam menerapkan pendekatan behavioristik terhadap konseling, meskipun dia melanjutkan suatu aliran yang sudah dimulai sejak tahun 1950, sebagai reaksi terhadap corak konseling yang memandang hubungan antar pribadi (*personal relationship*) antar konselor dan konseli sebagai komponen yang mutlak diperlukan dan sekaligus cukup untuk memberikan bantuan psikologis kepada seseorang. Aliran baru ini menekankan bahwa hubungan antar pribadi itu tidak dapat diteliti secara ilmiah, sedangkan perubahan nyata dalam perilaku konseli memungkinkan dilakukan penelitian ilmiah. Perubahan dalam perilaku itu harus diusahakan melalui suatu proses belajar (*learning*) atau belajar kembali (*relearning*), yang berlangsung selama proses konseling. Oleh karena itu, proses konseling dipandang sebagai suatu proses pendidikan (*an educational process*) yang terpusat pada usaha membantu dan kesediaan dibantu untuk belajar perilaku baru dan dengan demikian mengatasi berbagai macam permasalahan.²⁵

Konseling Behavioristik berpangkal pada beberapa keyakinan tentang martabat manusia, yang sebagian

²³*Ibid*, W.S Winkel, M.M Sri Hastuti, hlm. 410-411

²⁴*Ibid*, W.S Winkel, M.M Sri Hastuti, hlm. 411

²⁵*Ibid*, W.S Winkel, M.M Sri Hastuti, hlm. 419-420

bersifat falsafah dan sebagian lagi bercorak psikologi yaitu sebagai berikut :

- 1) Manusia pada dasarnya tidak berakhlak baik dan buruk, bagus atau jelek. Manusia mempunyai potensi untuk bertingkah laku baik atau buruk, tepat atau salah. Berdasarkan bekal keturunan atau pembawaan dan berkat interaksi antara bekal keturunan dan lingkungan, terbentuk aneka pola bertingkah laku yang menjadi suatu ciri khas pada kepribadiannya.
- 2) Manusia mampu untuk berefleksi atas tingkah lakunya sendiri, menangkap apa yang dilakukannya dan mengatur serta mengontrol perilakunya sendiri
- 3) Manusia mampu untuk memperoleh dan membentuk sendiri suatu pola tingkah laku yang baru melalui suatu proses belajar. Kalau pola lama dahulu dibentuk melalui belajar, pola itu dapat pula diganti melalui usaha belajar yang baru.
- 4) Manusia dapat mempengaruhi perilaku orang lain dan dirinyapun dipengaruhi oleh perilaku orang lain.²⁶

d. *Rational-Emotive Therapy*

Istilah *Rational-Emotive Therapy* sukar diganti dengan bahasa Indonesia yang mengena; dapat dideskripsikan dengan mengatakan corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berilaku (*acting*), serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berilaku. Maka orang yang mengalami gangguan dalam alam perasaannya, harus dibantu untuk meninjau kembali caranya berpikir dan memanfaatkan akal sehat.²⁷

Corak konseling ini berpangkal pada beberapa keyakinan tentang martabat manusia dan tentang proses manusia dapat mengubah diri, yang sebagian bersifat filsafat dan sebagian lagi bersifat psikologis, yaitu :

²⁶*Ibid*, W.S Winkel, M.M Sri Hastuti, hlm. 420

²⁷*Ibid*, W.S Winkel, M.M Sri Hastuti, hlm. 429

- 1) Manusia adalah makhluk yang manusiawi, artinya dia bukan superman dan juga bukan makhluk yang kurang dari seorang manusia. Manusia mempunyai kekurangan dan keterbatasan yang dapat mereka atasi sampai taraf tertentu.
- 2) Perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh bekal keturunan atau pembawaan, tetapi sekaligus juga tergantung dari pilihan-pilihan yang dibuat sendiri. Nilai-nilai kehidupan (*values*) untuk sebagian ditentukan baginya, namun untuk sebagian juga dibentuk sendiri serta dikejar sendiri.
- 3) Hidup secara rasional berarti berpikir, berperasaan, dan berperilaku sedemikian rupa, sehingga kebahagiaan hidup dapat dicapai secara efisien dan efektif. Bilamana orang berpikir, berperasaan dan berperilaku sederhana rupa, sehingga segala tujuan yang dikejar tidak tercapai, mereka ini hidup secara tidak rasional.
- 4) Manusia memiliki kecenderungan yang kuat untuk hidup secara rasional dan sekaligus untuk hidup secara tidak rasional. Dia dapat berpikir dengan akal sehat, tetapi juga berpikir salah dan dengan demikian menimbulkan kesukaran bagi dirinya sendiri.
- 5) Orang kerap berpegang pada setumpuk keyakinan yang sebenarnya kurang masuk akal atau irasional, yang ditanamkan sejak kecil dalam lingkungan kebudayaan atau diciptakan sendiri. Mungkin juga keyakinan itu merupakan gabungan dari pengaruh lingkungan sosial dan gagasannya sendiri.
- 6) Pikiran-pikiran manusia biasanya menggunakan berbagai lambang verbal dan dituangkan dalam bentuk bahasa. Bila berpikir manusia selolah-olah mengucapkan kata-kata kepada diri sendiri.
- 7) Bilamana seseorang merasa tidak bahagia dan mengalami berbagai gejolak perasaan yang tidak menyenangkan serta membunuh semangat hidup, rasa-rasa itu bukan berpangkal pada rentetan kejadian dan pengalaman kemalangan yang telah berlangsung, melainkan pada tanggapannya yang tidak rasional terhadap kejadian dan pengalaman itu.

- 8) Untuk membantu orang mencapai taraf kebahagiaan hidup yang lebih baik dengan hidup secara lebih rasional, RET memfokuskan perhatiannya pada perubahan pikiran irasional menjadi rasional. Maka pada dasarnya konselor yang menerapkan corak konseling ini mengusahakan rehabilitasi kognitif.
- 9) Mengubah diri dalam berpikir irasional bukan perkara yang mudah, karena orang memiliki kecenderungan untuk mempertahankan keyakinan-keyakinan yang sebenarnya tidak masuk akal, ditambah dengan perasaan cemas tentang ketidakmampuannya mengubah tingkah lakunya dan akan kehilangan berbagai keuntungan yang diperoleh dari perilakunya.
- 10) Konselor RET harus berusaha membantu orang menaruh perhatian wajar pada kebahagiaan batinnya sendiri, menerima tanggungjawab atas pengaturan hidupnya sendiri tanpa menuntut secara mutlak dukungan dari orang lain ; memberikan hak kepada orang lain untuk berbuat salah.
- 11) Konselor harus membantu konseli mengubah pikirannya yang irasional dengan mendiskusikannya secara terbuka dan terus terang (*Dispute*).
- 12) Diskusi itu akan menghasilkan efek-efek, yaitu pikiran-pikiran yang lebih rasional, perasan-perasaan yang lebih wajar dan berperilaku yang lebih tepat dan lebih sesuai.²⁸

e. **Konseling Eklektik**

Istilah Konseling Eklektik (*Eclectic Counseling*) menunjuk pada suatu sistematika dalam konseling yang berpegang pada teoritis dan pendekatan, yang merupakan perpaduan dari berbagai unsur yang diambil atau dipilih dari beberapa konsepsi serta pendekatan. Konselor berpegang pada pola eklektik berpendapat bahwa mengikuti satu satu orientasi teoritis serta menerapkan satu pendekatan saja terlalu membatasi ruang gerak konselor, sebaiknya dia ingin menggunakan variasi

²⁸*Ibid*, W.S Winkel, M.M Sri Hastuti, hlm. 430-433

dalam sudut pandangan, prosedur dan teknik, sehingga dapat melayani masing-masing konseli sesuai dengan kebutuhannya dan sesuai dengan ciri khas masalah yang dihadapinya. Ini tidak berarti bahwa konselor berpikir dan bertindak seperti orang yang bersikap oportunistis, dalam arti diterapkan saja pandangan, prosedur, dan teknik yang kebetulan membawa hasil yang paling baik. Konselor yang memegang pada pola eklektik menguasai sejumlah prosedur dan teknik serta memilih dari berbagai prosedur dan aneka teknik yang tersedia, mana yang dianggapnya paling sesuai dalam melayani konseli tertentu. Disamping itu juga dia juga mempertimbangkan gayanya sendiri dalam berinteraksi dengan orang-orang yang datang kepadanya untuk membicarakan masalah mereka.²⁹

3. Model Konseling dan Psikoterapi

a. Pendekatan Psikoanalitik

Salah satu aliran utama dalam sejarah psikologi adalah teori psikoanalitik Sigmund Freud. Psikoanalisis adalah sebuah model perkembangan kepribadian, filsafat tentang sifat manusia, dan metode psikoterapi. Secara historis psikoanalisis adalah aliran pertama dari tiga aliran utama psikologi. Yang kedua adalah behaviorisme, sedangkan ketiga atau disebut juga kekuatan ketiga adalah psikologi eksistensial-humanistik. Penting untuk diingat bahwa Freud adalah pencipta pendekatan psikodinamika terhadap psikologi, yang memberikan pandangan baru kepada psikologi dan menemukan cakrawala-cakrawala baru. Ia, misalnya membangkitkan minat terhadap motivasi tingkah laku. Freud juga mengundang banyak kontroversi, eksplorasi, penelitian, dan menyajikan landasan tempat bertumpu sistem-sistem yang muncul kemudian.³⁰

Sumbangan-sumbangan utama yang bersejarah dari teori dan praktek psikoanalitik mencakup:

²⁹*Ibid*, W.S Winkel, M.M Sri Hastuti, hlm. 438

³⁰Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, PT Refika, Aditama, Bandung, 1999, hal. 13

- 1) Kehidupan mental individu menjadi bisa dipahami, dan pemahaman terhadap sifat manusia bisa diterapkan pada peredaan penderitaan manusia.
- 2) Tingkah laku diketahui sering ditentukan oleh faktor-faktor tak sadar.
- 3) Perkembangan pada masa dini kanak-kanak memiliki pengaruh yang kuat terhadap kepribadian di masa dewasa.
- 4) Teori psikoanalitik menyediakan kerangka kerja yang berharga untuk memahami cara-cara yang digunakan oleh individu dalam mengatasi kecemasan dengan mengandaikan adanya mekanisme-mekanisme yang bekerja untuk menghindari luapan kecemasan.
- 5) Pendekatan psikoanalitik telah memberikan cara-cara mencari keterangan dari ketaksadaran melalui analisis atas mimpi-mimpi, resistensi-resistensi, dan transferensi-transferensi.³¹

1) Konsep-konsep Utama³²

a) Struktur kepribadian

Menurut pandangan psikoanalitik, struktur kepribadian terdiri dari tiga sistem : *id*, *ego* dan *superego*. Ketiganya adalah nama bagi proses-proses psikologis dan jangan dipikirkan sebagai agen-agen yang secara terpisah mengoperasikan kepribadian; merupakan fungsi-fungsi kepribadian sebagai keseluruhan ketimbang sebagai tiga bagian yang terasing satu sama lain. *Id* adalah komponen biologis, *ego* adalah komponen psikologis, sedangkan *superego* merupakan komponen sosial.

b) Pandangan tentang sifat manusia

Pandangan Freudian tentang sifat manusia pada dasarnya pesimistik, deterministik, mekanistik dan reduksionistik. Menurut Freud manusia dideterministik oleh kekuatan-kekuatan irasional, motivasi-motivasi tak sadar, kebutuhan-kebutuhan dan dorongan biologis dan naluriah, dan oleh

³¹*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 13

³²*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 14-15

persitiwa-peristiwa psikoseksual yang terjadi selama lima tahun pertama dari kehidupan. Manusia dipandang sebagai sistem-sistem energi. Menurut pandangan Freudian yang ortodoks, dinamika kepribadian terdiri dari cara-cara energi psikis dibagikan kepada *id*, *ego* dan *superego*. Karena energi psikis itu terbatas, maka satu sistem memegang kendali atas energi yang tersedia sambil mengorbankan dua sistem yang lainnya. Tingkah laku dideterminasi oleh energi psikis ini. Freud juga menekankan peran naluri-naluri, segenap naluri bersifat bawaan dan biologis. Freud menekankan naluri-naluri seksual dan impuls-impuls agresif. Ia melihat tingkah laku sebagai dideterminasi oleh hasrat memperoleh kesenangan dan menghindari kesakitan. Manusia memiliki naluri-naluri kehidupan maupun naluri-naluri kematian. Menurut Freud, tujuan segenap kehidupan adalah kematian; kehidupan tidak lain adalah jalan melingkar ke arah kematian.

c) Kesadaran dan ketaksadaran

Barangkali sumbangan-sumbangan Freud terbesar adalah konsep-konsepnya tentang kesadaran dan ketaksadaran yang merupakan kunci-kunci untuk memahami tingkah laku dan masalah-masalah kepribadian. Ketaksadaran tidak bisa dipelajari secara langsung ; ia bisa dipelajari dari tingkah laku. Pembuktian klinis guna membuktikan konsep ketaksadaran mencakup mimpi-mimpi yang merupakan representasi-representasi simbolik dari kebutuhan-kebutuhan, hasrat-hasrat, dan konflik-konflik tak sadar; salah ucap atau lupa, misalnya terhadap nama yang dikenal ; sugesti-sugesti pascahipnotik bahan-bahan yang berasal dari teknik-teknik asosiasi bebas dan bahan-bahan yang berasal dari teknik-teknik proyektif.

2) Proses terapeutik

a) Tujuan-tujuan terapeutik

Tujuan terapi psikoanalitik adalah membentuk kembali struktur karakter individual dengan jalan membuat kesadaran yang tak disadari

dalam diri klien. Proses terapeutik difokuskan pada upaya mengalami kembali pengalaman-pengalaman masa kanak-kanak. Pengalaman-pengalaman masa lampau direkonstruksi, dibahas, dianalisis dan ditafsirkan dengan sasaran merekonstruksi kepribadian. Tetapi psikoanalitik menekankan dimensi afektif dari upaya menjadikan ketaksadaran diketahui. Pemahaman dan pengertian intelektual memiliki arti penting, tetapi perasaan-perasaan dan ingatan-ingatan yang berkaitan dengan pemahaman diri lebih penting lagi.³³

b) Fungsi dan peran terapis

Karakteristik psikoanalitik adalah terapis atau analisis membiarkan dirinya anonim serta berbagi sedikit perasaan dan pengalaman sehingga klien memproyeksikan dirinya kepada analisis. Proyeksi-proyeksi klien, yang menjadi bahan terapi, ditafsirkan dan dianalisis. Analisis terutama berurusan dengan usaha membantu klien dalam mencapai kesadaran, kejujuran, keefektifan dalam cara melakukan hubungan personal, dalam menangani kecemasan secara realistis. Serta dalam memperoleh kendali atas tingkah laku yang impulsif dan irasional. Analisis terlebih dahulu harus membangun hubungan kerja dengan klien, kemudian perlu banyak mendengar dan menafsirkan. Analisis memberikan perhatian khusus pada penolakan-penolakan klien. Sementara yang dilakukan oleh klien sebagian besar adalah berbicara, yang dilakukan oleh analisis adalah mendengarkan dan berusaha untuk mengetahui kapan dia harus membuat penafsiran-penafsiran yang layak untuk mempercepat proses penyingkapan hal-hal yang tidak disadari.³⁴

c) Pengalaman klien dalam terapi

Klien harus bersedia melibatkan diri kedalam proses terapi yang intensif dan berjangka panjang. Biasanya klien mendatangi terapi beberapa kali

³³*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 36

³⁴*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 37

seminggu dalam masa tiga sampai lima tahun. Pertemuan terapi biasanya berlangsung satu jam. Setelah beberapa kali pertemuan tatap muka dengan analisis, klien kemudian diminta berbaring melakukan asosiasi bebas, yakni mengatakan apa saja yang terlintas dalam pikirannya. Proses asosiasi bebas ini diketahui sebagai “aturan yang fundamental”. Pada saat berbaring klien melaporkan perasaan-perasaan, pengalaman-pengalaman, asosiasi-asosiasi, ingatan-ingatan dan fantasi-fantasinya. Berbaring diatas balai-balai memaksimalkan kondisi-kondisi bagi refleksi-refleksi yang mendalam dari klien, dan mengurangi stimulus yang bisa menghambat klien dalam memperoleh hubungan dengan konflik-konflik dan produksi-produksi internalnya.³⁵

d) Hubungan antara terapi dengan klien

Hubungan klien dengan analisis dikonseptualkan dalam proses transferensi yang menjadi inti pendekatan psikoanalitik.

Transferensi mendorong klien untuk mengalami pada analisis urusan yang tak selesai. Yang terdapat dalam hubungan klien dimasa lampau dengan orang yang berpengaruh. Proses pemberian *treatment* mencakup rekonstruksi klien dan menghidupkan kembali pengalaman-pengalaman masa lampunya. Setelah terapi berjalan dengan baik, perasaan-perasaan dan konflik-konflik masa masa kanak-kanak klien mulai muncul kepermukaan dari ketaksadarannya. Klien mundur secara emosional. Sejumlah perasaan klien timbul dari konflik-konflik seperti percaya lawan tak percaya, cinta lawan benci, bergantung lawan mandiri, otonomi lawan malu dan berdosa.

³⁵*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 37

3) Penerapan : teknik-teknik dan prosedur- prosedur terapeutik

Teknik-teknik pada terapi psikoanalitik disesuaikan untuk meningkatkan kesadaran, memperoleh pemahaman intelektual atas tingkah laku klien, dan untuk memahami makna berbagai gejala. Kemajuan terapeutik berawal dari pembicaraan klien kepada katarsis, kepada pemahaman, kepada penggarapan bahan yang tak disadari, kearah tujuan-pemahaman dan pendidikan ulang intelektual dan emosional, yang diharapkan mengarah pada perbaikan kepribadian. Kelima teknik dasar terapi psikoanalitik adalah : asosiasi bebas, penafsiran, analisis mimpi, analisis atas resistensi dan analisis atas transferensi.³⁶

b. Pendekatan Eksistensial-Humanistik

Pendekatan Eksistensial-Humanistik tujuan dasar banyak pendekatan psikoterapi adalah membantu individu agar mampu bertindak, menerima kebebasan dan tanggung jawab untuk tindakan-tindakan/arah hidupnya. Terapi eksistensial terutama berpijak pada premis bahwa manusia tidak bisa melarikan diri dari kebebasan, karena kebebasan dan tanggung jawab itu saling berkaitan. Dalam penerapan-penerapan terapeutiknya, pendekatan eksistensial-humanistik memusatkan perhatian pada asumsi-asumsi filosofis yang melandasi terapi. Pendekatan eksistensial-humanistik menyajikan suatu landasan filosofis bagi orang-orang dalam hubungan dengan sesamanya yang menjadi ciri khas, kebutuhan yang unik dan menjadi tujuan konselingnya, dan yang melalui implikasi-implikasi bagi usaha membantu individu dalam menghadapi pertanyaan-pertanyaan dasar yang menyangkut keberadaan manusia. Adapun konsep-konsep utama dari pendekatan eksistensial adalah : Kesadaran Diri, Kebebasan, Tanggung Jawab dan Kecemasan, Penciptaan Makna.³⁷

³⁶*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 40-41

³⁷*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 53

1) Proses-proses terapeutik

Terapi eksistensial bertujuan agar klien mengalami keberadaannya secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaan dan potensi-potensi serta sadar bahwa ia dapat membuka diri dan bertindak berdasarkan kemampuannya. Bugental menyebut keotentikan sebagai urusan utama psikoterapi dan nilai eksistensial pokok. Terdapat tiga karakteristik dari keberadaan otentik :

- a) Menyadari sepenuhnya keadaan sekarang
- b) Memilih bagaimana hidup pada saat sekarang
- c) Memikul tanggung jawab untuk memilih.

Pada dasarnya tujuan terapi eksistensial adalah meluaskan kesadaran diri klien, dan karenanya meningkatkan kesanggupan pilihannya, yakni menjadi bebas dan bertanggung jawab atas arah hidupnya. Penerimaan tanggung jawab itu bukan suatu hal yang mudah ; banyak orang yang takut akan beratnya bertanggung jawab atas menjadi apa dia sekarang dan akan menjadi apa dia selanjutnya. Mereka harus memilih, misalnya akan tetap berpegang pada kehidupan yang dikenalnya atau akan membuka diri kepada kehidupan yang kurang pasti dan lebih menantang.³⁸

2) Penerapan Teknik-teknik dan prosedur-prosedur terapeutik

Tidak seperti kebanyakan pendekatan terapi, pendekatan eksistensial-humanistik tidak memiliki teknik-teknik yang ditentukan secara ketat. Prosedur-prosedur terapeutik bisa dipungut dari beberapa pendekatan terapi lainnya. Metode-metode yang berasal dari Gestalt dan Analisis Transaksional sering digunakan, dan sejumlah prinsip dan prosedur psikoanalisis bisa diintegrasikan kedalam pendekatan eksistensial-humanistik.

Buku dari Bugental adalah sebuah karya lengkap yang mengemukakan konsep-konsep dan prosedur-

³⁸*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 56

prosedur psikoterapi eksisrensial yang berlandaskan model psikoanalitik.

Bugental menunjukkan konsep inti psikoanalisis tentang resistensi dan transferensi bisa diterapkan pada filsafat dan praktik terapi eksistensial. Ia menggunakan kerangka psikoanalitik untuk menerangkan fase kerja terapi yang berlandaskan konsep-konsep eksistensial seperti kesadaran, emansipasi kebebasan, kecemasan eksistensial, dan neurosis eksistensial.

Tema-tema dan dalil-dalil utama eksistensial : Penerapan-penerapan pada praktek terapi ialah :³⁹

a) Kesadaran diri

Manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari yang menjadikan dirinya mampu melampaui situasi sekarang dan membentuk basis bagi aktivitas-aktivitas berpikir dan memilih yang khas manusia. Kesadaran itu membedakan manusia dari makhluk lain. Manusia bisa tampil diluar diri dan berefleksi atas keberadaannya. Pada hakikatnya semakin tinggi kesadaran diri seseorang, maka ia semakin hidup sebagai pribadi, atau sebagaimana dinyatakan oleh Kierkegaard semakin tinggi kesadaran, maka semakin tinggi utuh diri seseorang, tanggung jawab berlandaskan kesanggupan untuk sadar.

b) Kebebasan dan tanggung jawab

Manusia adalah makhluk yang menentukan diri, dalam arti bahwa dia memiliki kebebasan untuk memilih diantara alternatif-alternatif. Karena manusia pada dasarnya bebas, maka dia harus bertanggung jawab atas pengarahan hidup dan penentuan nasibnya sendiri. Pendekatan eksistensial meletakkan kebebasan, determinasi diri, keinginan, dan utusan pada pusat keberadaan manusia. Jika kesadaran dan kebebasan sudah dihapus dari manusia, maka dia tidak lagi hadir sebagai

³⁹*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 64-81

manusia, sebab kesanggupan-kesanggupan itulah yang memberinya manusia.

c) Keterpusatan dan kebutuhan akan orang lain

Setiap individu memiliki kebutuhan untuk memelihara keunikan dan keterpusatannya, tetapi pada saat yang sama ia memiliki kebutuhan untuk keluar dari dirinya sendiri dan untuk berhubungan dengan orang lain serta dengan alam. Kegagalan dalam berhubungan dengan orang lain dan dengan alam menyebabkan ia kesepian, mengalami alienasi, keterasingan dan depersonalisasi.

Kita masing-masing memiliki kebutuhan yang kuat untuk menemukan suatu diri, yakni menemukan identitas pribadi kita. Akan tetapi, penemuan siapa kita sesungguhnya bukanlah suatu proses yang otomatis; ia membutuhkan keberanian. Secara paradoksal kita juga memiliki kebutuhan yang kuat untuk kieluar dari keberadaan kita, kita membutuhkan hubungan dengan keberadaan-keberadaan orang lain.

d) Pencarian makna

Salah satu karakteristik yang khas pada manusia adalah perjuangannya untuk merasakan arti dan maksud hidup. Manusia pada dasarnya selalu dalam pencarian makna dan identitas pribadi. Konflik-konflik yang mendasari sehingga membawa orang-orang kedalam konseling dan terapi adalah dilema-dilema yang berkisar pada pertanyaan-pertanyaan eksistensial : Mengapa saya berada ? Apa yang saya inginkan dari hidup ? Apa yang memberikan maksud kepada hidup saya ? Dimana sumber makna bagi saya dalam hidup ini ?⁴⁰

e) Kecemasan sebagai syarat hidup

Kecemasan adalah suatu karakteristik dasar manusia. Kecemasan tidak perlu sesuatu yang patologis, sebab ia bisa menjadi suatu tenaga motivasional yang kuat untuk pertumbuhan. Kecemasan adalah akibat dari kesadaran atas tanggung jawab untuk memiiah.

⁴⁰*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 64-81

Kecemasan sebagai sumber pertumbuhan, sebagai karakteristik manusia yang mendasar, kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman. Ia menyerang inti keberadaan. Kecemasan adalah apa yang dirasakan ketika keberadaan diri terancam.

f) Kesadaran atas kematian dan non-ada

Kesadaran atas kematian adalah kondisi manusia yang mendasar yang memberikan makna kepada hidup. Para eksistensialis tidak memandang kematian secara negatif, menurut mereka karakteristik yang khas pada manusia adalah kemampuannya untuk memahami konsep masa depan dan tak bisa dihindarkannya kematian. Justru kesadaran atas akan terjadinya ketiadaan memberikan makna kepada keberadaan, sebab hal itu menjadikan setiap tindakan manusia itu berarti.

g) Perjuangan untuk aktualisasi diri

Manusia berjuang untuk aktualisasi diri, yakni kecenderungan untuk menjadi apa saja yang mereka mampu. Setiap orang memiliki dorongan bawaan untuk menjadi seorang pribadi, yakni mereka memiliki kecenderungan kearah pengembangan keunikan dan ketunggalan, penemuan identitas pribadi dan perjuangan demi aktualisasi potensi-potensinya secara penuh. Jika seseorang mampu mengaktualisasikan potensi-potensinya sebagai pribadi, maka dia akan mengalami kepuasan yang paling dalam yang bisa dicapai oleh manusia, sebab demikianlah alam mengharapakan mereka berbuat.⁴¹

c. Pendekatan Client-Centered

Pendekatan client-centered ini dipelopori oleh Carl R . Rogers sebagai reaksi terhadap apa yang disebutnya sebagai keterbatasan-keterbatasan mendasar dari psikoanalisis. Pada hakikatnya pendekatan *Client Centered* merupakan cabang khusus dari terapi humanistik yang menggaris bawahi tindakan mengalami klien berikut dunia subjektif dan fenomenalnya. Terapis

⁴¹*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 64-81

berfungsi sebagai penunjang pertumbuhan pribadi kliennya dengan jalan membantu kliennya itu dalam menemukan kesanggupan-kesanggupan untuk memecahkan masalah-masalah. Pendekatan *Client-Centered* ini menaruh kepercayaan yang besar pada kesanggupan klien untuk mengikuti jalan terapi dan menemukan arahnya sendiri. Hubungan terapeutik antara terapis dan klien merupakan katalisator bagi perubahan, klien menggunakan hubungan yang unik sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran dan untuk menemukan sumber-sumber terpendam yang bisa digunakan secara konstruktif dalam perubahan hidupnya.⁴² Tujuan dasar terapi *client-centered* adalah menciptakan iklim yang kondusif bagi usaha membantu klien untuk menjadi seorang pribadi yang berfungsi penuh. Guna mencapai tujuan terapeutik tersebut, terapis perlu mengusahakan agar klien bisa memahami hal-hal yang ada dibalik topeng yang dikenakannya.⁴³

1) Penerapan teknik-teknik dan prosedur-prosedur terapeutik

Dalam kerangka *client-centered* adalah pengungkapan dan pengomunikasian penerimaan, respek dan pengertian serta berbagi upaya dengan klien dalam mengembangkan kerangka acuan internal dengan memikirkan, merasakan dan mengeksplorasi. Menurut pandangan pendekatan *client-centered* penggunaan teknik-teknik sebagai muslihat terapis akan mendepersonalisasi hubungan terapis klien. Teknik-teknik harus menjadi suatu pengungkapan yang jujur dari terapis, dan tidak bisa digunakan secara sadar diri sebab dengan demikian terapis tidak akan menjadi sejati.⁴⁴

d. Terapi Gestalt

Konseling Gestalt ini dikembangkan oleh Frederick Perls adalah bentuk terapi eksistensial yang

⁴²*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 90

⁴³*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 93

⁴⁴*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 103

berpijak pada premis bahwa individu-individu harus menemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggungjawab pribadi jika mereka berharap mencapai kematangan. Karena bekerja terutama diatas prinsip-prinsip kesadaran, sehingga berfokus pada apa dan bagaimananya tingkah laku dan pengalaman disini dan sekarang dengan memadukan bagian-bagian kepribadian yang terpecah dan tak diketahui.⁴⁵

1) Pandangan tentang manusia

Pandangan Gestalt tentang manusia berasal dari filsafat eksistensial dan fenomenologi. Ia menekankan konsep-konsep seperti perluasan kesadaran, penerimaan tindakan pribadi, kesatuan pribadi dan mengalami cara-cara yang menghambat kesadaran. Dalam terapinya, pendekatan gestalt berfokus pada pemulihan kesadaran serta pada pepaduan polaritas-polaritas dan dikotomi-dikotomi dalam diri sendiri. Terapi diarahkan bukan pada analisis, melainkan pada integrasi yang berjalan selangkah demi selangkah dalam terapi sampai klien menjadi cukup kuat untuk menunjang pertumbuhan pribadinya sendiri. Menurut pandangan Gestalt, individu memiliki kesanggupan memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu. Disebabkan oleh masalah-masalah tertentu dalam perkembangannya, individu membentuk berbagai cara menghindari masalah dan karenanya menemui jalan buntu dalam pertumbuhan pribadinya. Terapi menyajikan intervensi dan tantangan yang diperlukan, yang bisa membantu individu memperoleh pengetahuan dan kesadaran sambil melangkah menuju pemanduan dan pertumbuhan. Dengan mengakui dan mengalami penghambat-penghambat pertumbuhannya, maka kesadaran individu atas penghambat-penghambat itu akan meningkat sehingga dia kemudian bisa mengumpulkan kekuatan guna mencapai keberadaan yang lebih otentik dan vital.⁴⁶

⁴⁵*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 118

⁴⁶*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 118-119

2) Teknik-teknik terapi Gestalt

Teknik-teknik terapi ini berisi sekumpulan teknik atau permainan, adapun teknik-teknik itu ialah : Permainan Dialog, Berkeliling, Latihan “Saya Bertanggung Jawab”, saya memiliki suatu rahasia, Bermain Proyeksi, teknik pembalikan, Permainan Ulangan, permainan melebih-lebihkan tetap dengan perasaan, pendekatan terhadap kerja mimpi.⁴⁷

e. Analisis Transaksional

Analisis transaksional (TA) adalah psikoterapi transaksional yang dapat digunakan dalam terapi individual, tetapi lebih cocok untuk digunakan dalam terapi kelompok. AT berbeda dengan sebagian besar terapi lain dalam arti ia adalah suatu terapi kontraktual dan desisional. AT melibatkan suatu kontrak yang dibuat oleh klien yang dengan jelas menyatakan tujuan-tujuan dan arah proses terapi. AT juga berfokus pada putusan-putusan awal yang dibuat oleh klien, dan menemukan kemampuan klien untuk membuat putusan-putusan baru. AT menekankan aspek-aspek kognitif-rasional-behavioral dan berorientasi kepada peningkatan kesadaran sehingga klien akan mampu membuat putusan-putusan baru dan mengubah cara hidupnya. Pendekatan ini dikembangkan oleh Eric Berne, berlandaskan suatu teori kepribadian yang berkenaan dengan analisis struktural dan transaksional. Teori ini menyajikan suatu kerangka bagi analisis terhadap tiga kedudukan *ego* yang terpisah : orang tua, orang dewasa dan anak. Pernyataan-pernyataan operasional yang jelas menandai AT ini. Teori Berne menggunakan beberapa kata utama dan menyajikan suatu kerangka yang bisa dimengerti dan dipelajari dengan mudah. Kata-kata utamanya ialah Orang tua, orang dewasa, anak, putusan, putusan ulang, permainan, skenario, pemerasan, dicampuri, pengabaian, dan ciri khas. Karena sifat operasional AT dengan kontraknya, taraf perubahan klien bisa dibentuk.⁴⁸

⁴⁷*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 133

⁴⁸*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 159

1) Prosedur-prosedur terapeutik⁴⁹

a) Analisis struktural

Analisis struktural adalah alat yang bisa membantu klien agar menjadi sadar atas isi dan fungsi *ego* orang tua, *ego* orang dewasa, dan *ego* anaknya para klien AT belajar bagaimana mengenali ketiga perwakilan egonya itu. Analisis struktural membantu klien dalam mengubah pola-pola yang dirasakan menghambat. Ia juga membantu klien dalam menemukan perwakilan ego yang mana yang menjadi landasan tingkah lakunya. Dengan penemuannya itu klien bisa memperhitungkan pilihan-pilihannya.

b) Analisis transaksional

Analisis transaksional pada dasarnya adalah suatu penjabaran atas apa yang dilakukan dan dikatakan oleh orang-orang terhadap satu sama lain. Apapun yang terjadi diantara orang-orang melibatkan suatu transaksi diantara perwakilan-perwakilan ego mereka. Ketika pesan-pesan disampaikan, diharapkan ada respon. Ada tiga tipe transaksi : komplementer, menyilang dan terselebung.

f. Terapi Tingkah Laku

Terapi tingkah laku adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Ia menyatakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang lebih adaptif. Pendekatan ini telah memberikan sumbangan-sumbangan yang berarti baik kepada bidang-bidang klinis maupun pendidikan. Berlandaskan teori belajar, modifikasi tingkah laku dan terapi tingkah laku adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku. Penting untuk dicatat bahwa tidak ada teori tunggal tentang belajar yang mendominasi praktik terapi tingkah laku. Sejumlah teori belajar yang beragam memberikan andil kepada

⁴⁹*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 177

pendekatan terapeutik umum yang satu ini. Ketimbang memandang terapi tingkah laku sebagai pendekatan terapi yang disatukan dan tunggal, lebih tepatnya menganggapnya sebagai terapi-terapi tingkah laku mencakup berbagai prinsip dan metode yang belum dipadukan kedalam suatu sistem yang dipersatukan.⁵⁰

1) Teknik-teknik utama

Teknik-teknik utama dalam penerapan terapi tingkah laku diantaranya *Desensitisasi sistematis*, adalah jenis terapi perilaku yang digunakan dalam bidang psikologi untuk membantu secara efektif mengatasi fobia dan gangguan kecemasan lainnya. *Terapi impulsif dan pambanjiran*, adalah teknik psikoterapi yang digunakan untuk mengobati fobia. Ini bekerja dengan mengekspos pasien pada keadaan yang menakutkan mereka. *Terapi aversi*, Teknik-teknik pengondisian aversi, yang telah digunakan secara luas untuk meredakan gangguan-gangguan behavioral yang spesifik, melibatkan pengasosiasian tingkah laku simptomatik dengan suatu stimulus yang menyakitkan sampai tingkah laku yang tidak diinginkan terhambat/hilang, *Pengondisian operan*, tingkah laku operan adalah tingkah laku yang memancar yang menjadi ciri organisme aktif. metode-metode pengondisian operan yang mencakup: perkuatan positif, pembentukan respons, perkuatan intermiten, penghapusan, pencontohan, dan token ekonomi.⁵¹

g. Terapi Rasional-Emotif

Teori Rasional-Emotif (TRE) ini dikembangkan oleh Albert Ellis, TRE lebih banyak kesamaannya dengan terapi-terapi yang berorientasi kognitif-tingkah laku-laku tindakan dalam arti ia menitikberatkan berpikir, menilai, memutuskan, menganalisis dan bertindak. TRE sangat didaktik dan sangat direktif serta lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan ketimbang dimensi-dimensi perasaan. Terapi rasional emotif

⁵⁰*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 196

⁵¹*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 212

(TRE) adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Tujuan psikoterapis yang lebih baik adalah menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka. Ringkasnya, proses terapeutik terdiri atas penyembuhan irasionalitas dengan rasionalitas. Karena individu pada dasarnya adalah makhluk rasional dan karena sumber ketidakhagiaannya adalah irasionalitas, maka individu bisa mencapai kebahagiaan dengan belajar berpikir rasional.⁵²

TRE dimulai dengan ABC :⁵³

A = Adalah *Activating Experiences* atau pengalaman-pengalaman pemicu, seperti kesulitan-kesulitan keluarga, kendala-kendala pekerjaan, trauma-trauma masa kecil, dan hal-hal lain yang kita anggap sebagai penyebab ketidakhagiaan.

B = Adalah *Beliefs*, yaitu keyakinan-keyakinan, terutama yang bersifat irasional dan merusak diri sendiri yang merupakan sumber ketidakhagiaan kita.

C = Adalah *Consequence*, yaitu konsekuensi-konsekuensi berupa gejala neurotik dan emosi-emosi negatif seperti panik, dendam dan amarah karena depresi yang bersumber dari keyakinan-keyakinan kita yang keliru.

Ellis menambahkan D dan E untuk rumus ABC ini. Seorang terapis harus melawan (*dispute*; D) keyakinan-keyakinan irasional itu agar kliennya bisa menikmati dampak-dampak (*effects*; E) psikologis positif dari keyakinan-keyakinan yang rasional.

Aktifitas-aktifitas terapeutik utama TRE dilaksanakan dengan satu maksud utama, yaitu : membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis sebagai penggantinya. Manusia berfikir, berperasaan dan bertindak secara serentak. Kaitan yang begitu erat

⁵²*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 240

⁵³*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 245

menyebabkan jika salah satu saja menerima gangguan maka yang lain akan terlibat sama. Jika salah satu diobati sehingga sembuh, dengan sendirinya yang dua lagi akan turut terobati.

Ellis memberikan suatu gambaran tentang apa yang dilakukan oleh pempraktek TRE :

- 1) Mengajak klien untuk berpikir tentang beberapa gagasan dasar yang irasional yang telah memotivasi banyak gangguan tingkah laku
- 2) Menantang klien untuk menguji gagasan-gagasannya
- 3) Menunjukkan kepada klien ketidak logisan pemikirannya
- 4) Menggunakan suatu analisis logika untuk meminimalkan keyakinan-keyakinan irasional klien
- 5) Menunjukkan bahwa keyakinan-keyakinan itu tidak ada gunanya dan bagaimana keyakinan akan mengakibatkan gangguan-gangguan emosional dan tingkah laku di masa depan
- 6) Menggunakan absurditas dan humor untuk menghadapi irasional pikiran klien
- 7) Menerangkan bagaimana gagasan-gagasan yang irasional bisa diganti dengan gagasan-gagasan yang rasional yang memiliki landasan empiris, dan
- 8) Mengajari klien bagaimana menerapkan pendekatan ilmiah pada cara berpikir sehingga klien bisa mengamati dan meminimalkan gagasan-gagasan yang irasional dan kesimpulan-kesimpulan yang tidak logis sekarang maupun pada masa yang akan datang, yang telah mengekalkan cara-cara merasa dan berperilaku yang merusak diri.⁵⁴

h. Terapi Realitas

Tokoh teori ini adalah William Glasser, Terapi realitas adalah suatu sistem yang difokuskan kepada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan

⁵⁴*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 250-251

dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi, yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Glasser mengembangkan teori ini dari keyakinannya bahwa psikiatri konvensional sebagian besar berlandaskan asumsi-asumsi yang keliru. Teori realitas yang menguraikan prinsip-prinsip dan prosedur-prosedur yang dirancang untuk membantu orang-orang dalam mencapai suatu identitas keberhasilan, dapat diterapkan pada psikoterapi, konseling, pengajaran, kerja kelompok, konseling perkawinan, pengelolaan lembaga, dan perkembangan masyarakat. Teori realitas adalah suatu modifikasi tingkah laku karena, terutama dalam penerapan-penerapan institusionalnya, pada dasarnya merupakan tipe pengondisian operan yang tidak ketat.⁵⁵

1) Ciri-ciri terapi realitas⁵⁶

Ciri-ciri terapi ini adalah :

- a) Terapi realitas menolak konsep tentang penyakit mental, ia berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ketidak bertanggungjawaban. Pendekatan ini tidak berurusan pada diagnosis-diagnosis psikologis. Ia merasakan gangguan mental dengan tingkah laku yang tidak bertanggungjawab, dan mempersamakan kesehatan mental dengan tingkah laku yang bertanggung jawab.
- b) Terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap. Meskipun tidak menganggap perasaan-perasaan dan sikap-sikap itu tidak penting, terapi realitas menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang, juga tidak tergantung pada pemahaman untuk mengubah sikap-sikap, terapi ini menekankan bahwa perubahan sikap mengikuti perubahan tingkah laku.
- c) Terapi realitas berfokus pada saat sekarang, bukan kepada masa lampau. Karena masa lampau

⁵⁵*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 267-268

⁵⁶*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 269

- seseorang itu telah tetap dan tidak bisa diubah, maka yang bisa diubah hanyalah masa sekarang dan masa yang akan datang.
- d) Terapi realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Ia menempatkan pokok kepentingannya pada peran klien dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang dialaminya.
 - e) Terapi realitas tidak menekankan tranferensi. Ia tidak memandang konsep tradisional tentang tranferensi sebagai hal yang penting. Ia memandang tranferensi sebagai suatu cara bagi terapis untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi. Terapi ini mengimbau agar para terapis menempuh cara beradanya yang sejati yakni bahwa mereka menjadi diri sendiri tidak memainkan peran sebagai ayah atau ibu klien.
 - f) Terapi realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek-aspek ketaksadaran. Teori psikoanalitik yang berasumsi bahwa pemahaman dan kesadaran atas proses-proses ketaksadaran sebagai suatu prasyarat bagi perubahan kepribadian, menekankan pengungkapan konflik-konflik tak sadar melalui teknik-teknik seperti analisis tranferensi analisis mimpi asosiasi-asosiasi bebas dan analisis resistensi sebaliknya terapi realitas menekankan kekeliruan yang dilakukan oleh klien, bagaimana tingkah laku klien sekarang hingga ia tidak mendapatkan apa yang diinginkan dan bagaimana dia bisa terlibat dalam suatu rencana bagi tingkah laku yang berhasil yang berlandaskan tingkah laku yang bertanggungjawab dan realistis.
 - g) Terapi realitas menghapus hukuman, Glaser mengingatkan bahwa pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku tidak efektif dan bahwa hukuman untuk kegagalan melaksanakan rencana-rencana mengakibatkan perkuatan identitas kegagalan pada klien dan merusak hubungan terapeutik.

h) Terapi realitas menekankan tanggung jawab yang oleh Glasser didefinisikan sebagai kemampuan memenuhi kebutuhan-kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara yang tidak mengurangi kemampuan orang lain dan memenuhi kebutuhan mereka. Belajar tanggung jawab adalah proses seumur hidup meskipun kita semua memiliki kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk memiliki rasa berguna, kita tidak memiliki kemampuan bawaan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan itu. Glaser menyatakan bahwa kita perlu belajar mengoreksi diri apabila kita berbuat salah dan membanggakan diri apabila kita apabila kita berbuat benar.⁵⁷

2) Teknik-teknik dan prosedur-prosedur utama

Dalam membantu klien untuk menciptakan identitas keberhasilan, terapis bisa menggunakan beberapa teknik sebagai berikut :

- a) Terlibat dalam permainan peran dengan klien.
- b) Menggunakan humor.
- c) Mengonfrontasikan klien dan menolak dalih apapun.
- d) Membantu klien dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan.
- e) Bertindak sebagai model dan guru.
- f) Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi.
- g) Menggunakan "terapi kejutan verbal" atau sarkasme yang layak untuk mengkonfrontasikan klien dengan tingkah lakunya yang tidak realistis.
- h) Melibatkan diri dengan klien dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif.⁵⁸

4. Program Bimbingan dan Konseling

Pelayanan bimbingan di sebuah lembaga pendidikan akan terlaksana dengan mengadakan sejumlah kegiatan bimbingan. Seluruh kegiatan tersebut terangkum

⁵⁷*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 269-272

⁵⁸*Ibid*, Gerald Corey, hlm. 282

dalam program bimbingan (*guidance program*), yaitu suatu rangkaian kegiatan bimbingan yang terencana, terorganisasi, dan terkoordinasi selama periode tertentu agar pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah terlaksana dengan baik, efektif dan efisien serta tujuannya dapat tercapai dengan maksimal, maka penyusunan program harus dilakukan secara terencana dan sistematis.⁵⁹ Program bimbingan dan konseling merupakan suatu rangkaian kegiatan bimbingan dan konseling yang terencana, terorganisasi, dan terkoordinasi selama periode tertentu. Program bimbingan dan konseling di sekolah adalah sejumlah kegiatan bimbingan dan konseling yang direncanakan oleh sekolah, dan dilaksanakan dalam jangka waktu tertentu.⁶⁰

a. Penyusunan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah

Penyusunan program bimbingan dan konseling dapat dikerjakan oleh tenaga ahli bimbingan atau guru BK atau konselor sekolah dan madrasah atau koordinator BK dengan melibatkan tenaga bimbingan yang lain. Penyusunan program bimbingan harus merujuk kepada kebutuhan sekolah dan madrasah secara umum⁶¹ artinya, program BK di sekolah dan madrasah disusun tidak boleh bertentangan dengan program sekolah dan madrasah yang bersangkutan. Selain itu, penyusunan program BK di sekolah dan madrasah harus sesuai dan berorientasi dengan kebutuhan sekolah dan madrasah secara umum. Hal itu mengingat program pelayanan bimbingan konseling di sekolah dan madrasah merupakan salah satu program sekolah dan madrasah itu sendiri. Seperti disebutkan di atas, pelayanan bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dan tak terpisahkan dari program pendidikan di sekolah dan madrasah. Oleh sebab itu, program pelayanan BK di sekolah dan madrasah

⁵⁹W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Grasindo, Jakarta, 1997, hlm. 119.

⁶⁰*Ibid*, W.S. Winkel, hlm. 134

⁶¹Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah, (Berbasis Integrasi)*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2007, hlm. 261

harus mendukung program pendidikan di sekolah dan madrasah yang bersangkutan. Program utama sekolah dan madrasah adalah menyelenggarakan pendidikan dan pembelajaran. Penyusunan program bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah menempuh langkah-langkah sebagai berikut:⁶²

1) Menentukan Karakteristik Siswa

Di dalam kurikulum 2004 (Kurikulum Berbasis Kompetensi) yang disempurnakan menjadi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), tugas-tugas perkembangan siswa perlu dipertimbangkan dalam penyusunan program BK di tingkat satuan pendidikan.

2) Penyusunan program

Penyusunan program BK umumnya mengikuti empat langkah pokok, yaitu identifikasi kebutuhan, penyusunan rencana kerja, pelaksanaan kegiatandan penilaian pendidikan. Keempat langkah di atas merupakan rangkaian kegiatan yang sebaiknya dilakukan secara berkesinambungan.

Dalam tahap penyusunan program hendaknya memperhatikan beberapa pertimbangan diantaranya :⁶³

- a) Susunlah program bimbingan yang relevan dengan kebutuhan bimbingan di sekolah. Karena dengan program yang relevan dengan kebutuhan ini, akan dapat berfungsi sesuai tujuan yang ingin dicapai.
- b) Mempertimbangkan sifat-sifat khas sekolah, yaitu: jenis sekolah, sifat atau tujuan sekolah, guru-guru, murid-murid dengan persoalan dan sikap.
- c) Hendaknya diadakan inventarisasi berbagai fasilitas yang ada, termasuk di dalamnya petugas bimbingan yang telah ada sebagai pelaksana program bimbingan, ruangan yang telah tersedia dan dapat dipergunakan untuk memperlancar jalannya layanan bimbingan disekolah.
- d) Hendaknya ditentukan program kerja yang terinci dan sistematis dalam program bimbingan di

⁶²*Ibid*, Tohirin, hlm. 265

⁶³Slameto, *Bimbingan di Sekolah*, Bina Aksara, Jakarta, 1988, hlm. 139-140.

sekolah berdasarkan masalah-masalah yang secara mendesak harus ditangani.

- e) Hendaknya ditentukan personalia, pembagian tugas dan tanggungjawab yang merata dengan mempertimbangkan berbagai faktor, yaitu : kemampuan minat, kesempatan dan bakat yang dimiliki oleh staf sekolah yang ada.
- f) Menentukan organisasi, termasuk di dalamnya ialah cara kerja sama dalam mewujudkan program bimbingan, cara berfungsinya tim atau personalia, serta hirarkinya.
- g) Hendaknya diadakan evaluasi program bimbingan yang gunanya mengecek seberapa jauh rencana dan pengaturan kerja itu telah dapat dilaksanakan, dan seberapa jauh pula program kerja yang telah dapatdorealisasikan.
- h) Isi atau kegiatan yang diprogramkan, tidak hanya menyangkut bahan yang hendak disajikan tetapi juga metode penyajian maupun kegiatan penunjangnya.

Program bimbingan yang baik yaitu program bimbingan yang bila dilaksanakan akan efisien dan efektif. Hal di atas memiliki ciri-ciri antara lain :

- 1) Program bimbingan itu disusun dan dikembangkan berdasarkan kebutuhan nyata para siswa di sekolah yangbersangkutan.
- 2) Kegiatan bimbingan diatur menurut skala prioritas yang juga ditentukan berdasarkan kebutuhan para siswa dan kemampuan petugas.
- 3) Program bimbingan memiliki tujuan yang ideal tetapi realistis dalam pelaksanaannya.
- 4) Menyediakan fasilitas yang memadai.
- 5) Memberikan pelayanan kepada siswa sekolah.⁶⁴

⁶⁴H. M. Surya, *Bimbingan dan Konseling*, Depdikbud, Jakarta, 1997, hlm.

b. Persyaratan Pokok Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah

Dalam merencanakan suatu program bimbingan dan konseling ada beberapa persyaratan pokok yang harus diperhatikan :

1) Personil

Untuk tahap permulaan pelaksanaan program bimbingan diperlukan dua macam tenaga, yaitu tenaga profesional yang meliputi konselor senior, konselor muda, dan guru konselor. Yang kedua yaitu tenaga yang bukan profesional yaitu tenaga bidang administrasi. Untuk tenaga konselor hendaknya dari sarjana bimbingan konseling atau sarjana psikologi dengan praktek bimbingan konseling. Untuk tenaga muda setidaknya dari jenjang D3.

2) Fasilitas Fisik

a) Ruang untuk konseling. Ruang kerja konselor, ruang pertemuan, ruang bimbingan kelompok, ruang penyimpanan data dan lain-lain.

b) Alat perlengkapan. Meja, kursi, papan tulis dan lain-lain.

3) Fasilitas Teknis

Adalah alat-alat yang digunakan untuk mengumpulkan berbagai data seperti tes, angket, daftar dan cek, skala penilaian dan lain sebagainya.

4) Anggaran Biaya

Untuk kelancaran dalam pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah perlu dana yang memadai, baik untuk personil, pengadaan dan pengembangan alat, dan lain sebagainya.⁶⁵

c. Jenis Program Bimbingan Konseling⁶⁶

Dalam bimbingan konseling di sekolah terdapat beberapa jenis program yang ada, yaitu:

1) Program tahunan yang didalamnya meliputi program semesteran dan bulanan yaitu program yang akan

⁶⁵Hallen A, *Bimbingan dan Konseling*, Ciputat Press, Jakarta, 2002, hlm. 8

⁶⁶Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, PT. Rineka Cipta, Jakarta, 1999, hlm. 255-315

dilaksanakan selama satu tahun pelajaran dalam unit semesteran dan bulanan. Program ini mengumpulkan seluruh kegiatan selama satu tahun untuk masing-masing kelas. Program tahunan dipecah menjadi program semesteran dan program semesteran dipecah menjadi program bulanan.

- 2) Program bulanan yang didalamnya meliputi program mingguan dan harian, yaitu program yang akan dilaksanakan selama satu bulan dalam unit mingguan dan harian. Program ini mengumpulkan seluruh kegiatan selama satu bulan untuk kurun bulan yang sama dengan tahun-tahun sebelumnya dengan modifikasi sesuai dengan kebutuhan siswa. Program bulanan merupakan jabaran dari program semesteran, sedangkan program mingguan merupakan jabaran dari program bulanan.
- 3) Program harian yaitu program yang akan dilaksanakan pada hari-hari tertentu dalam satu minggu. Program harian merupakan jabaran dari program mingguan untuk kelas tertentu. Program ini dibuat secara teretulis pada satuan layanan (satlan) dan atau kegiatan pendukung (satkung) bimbingan dan konseling.

d. Tahap-tahap Pelaksanaan Program Bimbingan Konseling

Pelaksanaan program satuan kegiatan yaitu kegiatan layanan dan kegiatan pendukung merupakan ujung tombak kegiatan bimbingan dan konseling secara keseluruhan. Tahap-tahap yang perlu ditempuh adalah :

- 1) Tahap perencanaan, program satuan layanan dan kegiatan pendukung direncanakan secara tertulis dengan memuat sasaran, tujuan, materi, metode, waktu, tempat dan rencana penilaian.
- 2) Tahap pelaksanaan, program tertulis satuan kegiatan (layanan atau pendukung) dilaksanakan sesuai dengan perencanaannya.
- 3) Tahap penilaian, hasil kegiatan diukur dengan nilai.
- 4) Tahap analisis hasil, hasil penilaian dianalisis untuk mengetahui aspek-aspek yang perlu mendapat perhatian lebih lanjut.

- 5) Tahap tindak lanjut, hasil kegiatan ditindaklanjuti berdasarkan hasil analisis yang dilakukan sebelumnya, melalui layanan dan atau kegiatan pendukung yang relevan.

e. Mekanisme Pelaksanaan Bimbingan Konseling

Proses konseling akan menempuh beberapa langkah yaitu: menentukan masalah, pengumpulan data, analisis data, diagnosis, prognosis, terapi dan evaluasi atau *follow up*.⁶⁷

- 1) Menentukan Masalah

Menentukan masalah dalam proses konseling dapat dilakukan dengan terlebih dahulu melakukan identifikasi masalah yang dialami oleh siswa.

- 2) Pengumpulan Data

Setelah ditetapkan masalah yang akan dibicarakan dalam konseling, selanjutnya adalah pengumpulan data siswa yang bersangkutan. Data siswa yang dikumpulkan harus secara menyeluruh yang meliputi : data diri, data orang tua, data pendidikan, data kesehatan dan data lingkungan. Data- data siswa dapat dikumpulkan dengan cara tes dan nontes.

- 3) Analisis Data

Data-data siswa yang telah dikumpulkan selanjutnya dianalisis. Data hasil tes dapat dianalisis secara kuantitatif dan data hasil non tes dapat dianalisis secara kualitatif.

- 4) Diagnosis

Diagnosis merupakan usaha konselor menetapkan latar belakang masalah atau faktor-faktor penyebab timbulnya masalah pada siswa.

- 5) Prognosis

Setelah diketahui faktor-faktor penyebab timbulnya masalah pada siswa, selanjutnya konselor menetapkan langkah-langkah bantuan yang akan diambil. Jenis bantuan bisa diberikan sesuai dengan masalah yang dihadapi oleh siswa.

⁶⁷*Opcit*, Thohirin, hlm. 317

6) Terapi

Setelah ditetapkan jenis atau langkah-langkah pemberian bantuan selanjutnya adalah melaksanakan jenis bantuan yang telah ditetapkan.

7) Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk melihat apakah upaya bantuan yang telah diberikan memperoleh hasil atau tidak. Dari berbagai teori tentang bimbingan konseling, maka yang dimaksud dengan pelaksanaan program bimbingan konseling di sekolah adalah suatu kegiatan pemberian pelayanan yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling melalui kontak langsung dengan sasaran dalam hal ini siswa, dan berkenaan dengan permasalahan yang dirasakan oleh siswa. Pelaksanaan program bimbingan konseling dapat diukur berdasarkan program pokok yang meliputi layanan orientasi, informasi, penyaluran dan penempatan, pembelajaran, konseling perorangan, bimbingan kelompok dan konseling kelompok dan program penunjang yang meliputi aplikasi instrument, himpitan data, konferensi kasus, kunjungan rumah dan alih tangan kasus. Namun demikian, dalam pelaksanaannya program bimbingan konseling juga memiliki tahapan-tahapan penyusunan seperti menentukan karakteristik siswa dan penyusunan program bimbingan konseling itu sendiri. Selain itu juga pelaksanaan bimbingan konseling perlu memperhatikan persyaratan pokok yang ada diantaranya yang harus diperhatikan adalah personil, fasilitas fisik, fasilitas teknis dan anggaran biaya.

5. Macam-macam Pelayanan Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Pelayanan Bimbingan dan Konseling Islam

Pelayanan Bimbingan Konseling Islam adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam kegiatan-kegiatan yang terorganisir untuk memberikan bantuan secara sistematis kepada seseorang yang dibimbing dalam membuat penyesuaian diri terhadap berbagai

bentuk problem yang dihadapi. Dalam pelaksanaannya maka bimbingan konseling harus mengarahkan segala kegiatannya kepada pertolongan terhadap seseorang yang dilayani, agar mengetahui tentang diri pribadinya sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat.⁶⁸ Kegiatan layanan bimbingan konseling tersusun dalam program layanan bimbingan konseling yang memuat berbagai jenis layanan dan kegiatan serta mencakup empat bidang layanan bimbingan konseling yaitu : bidang akademik, pribadi, sosial dan karir.

b. Macam-macam Pelayanan Bimbingan Konseling Islam

Pelayanan Bimbingan Konseling Islam

1) Layanan Orientasi

Yaitu layanan orientasi yang dapat melayani di pesantren maupun di madrasah yang berkenaan dengan sesuatu yang baru. Yang berusaha menjembatani kesenjangan antara individu dengan suasana baru agar dapat mengantarkan individu pada suasana baru dan mengambil manfaat dengan berkenaan dengan situasi yang baru. Seperti mengetahui program-program pesantren, kurikulum, peraturan-peraturan.

2) Layanan Informasi

Untuk membantu santriwati memberikan informasi mengenai data, keterangan, mengenai dunia luar atau dunia perjaan dan dunia pendidikan, hal ini dilakukan agar santriwati mempunyai pemahaman mengenai dunia sekitarnya.

3) Layanan Penempatan dan Penyaluran

Bertujuan untuk menempatkan santriwati dalam program kegiatan belajar di pesantren maupun kegiatan diluar pesantren, seperti kegiatan menuju dunia kerja dengan kemampuan, kebutuhan dan minat santriwati.⁶⁹

⁶⁸Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Amzah, Jakarta, 2010, hal. 6.

⁶⁹Abu Ahmadi, *Bimbingan Konseling Di Sekolah*, Rineka Cipta, Jakarta, 1991, hlm. 177

- 4) Layanan Penguasaan Konten
Berusaha untuk membantu santriwati untuk menguasai kemampuan atau kompetensi, melalui kegiatan belajar. Dengan penguasaan konten santriwati diharapkan memenuhi kebutuhan diinginkan serta dapat mengatasi masalah-masalah yang dialaminya dengan baik.
- 5) Layanan Konseling Perorangan
Layanan yang khusus diberikan kepada individu dengan cara berhubungan langsung berhadapan dengan konselor untuk membantu merencanakan dan menentukan dalam mengambil keputusan.
- 6) Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok
Layanan yang dilakukan dengan cara berkelompok untuk membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami tiap masing-masing anggota kelompok, melalui kegiatan kelompok ini agar tercapainya perkembangan yang optimal.⁷⁰

B. Gangguan Kecanduan Internet

1. Pengertian Kecanduan Internet

Kecanduan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti kejangkitan suatu kegemaran (sehingga lupa hal-hal lain).⁷¹ Kecanduan berasal dari kata candu yang artinya sesuatu yang membuat seseorang ingin melakukannya secara terus menerus.⁷² Istilah kecanduan awalnya digunakan terutama mengacu pada penggunaan obat-obatan dan alkohol yang *eksesif*. Dalam beberapa tahun terakhir, istilah tersebut meluas sehingga orang secara umum menyebut kecanduan pada perilaku merokok, makan, berbelanja, permainan internet, dan lain-lain.

⁷⁰Opcit, Tohirin, hlm. 158-179.

⁷¹Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, 1989, hlm. 149

⁷²Smart, *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Permainan Internet*, A Plus Books, Yogyakarta, 2010, hlm. 16

Menurut Suler kecanduan internet adalah pengguna internet yang tidak bisa memisahkan kehidupan nyata dengan dunia *Cyberspace*. Dunia *Cyberspace* tersebut menjadi dunia tersendiri, dan pengguna internet tidak membicarakannya dengan orang-orang dalam kehidupannya.⁷³ Sedangkan menurut Sarafino kecanduan sebagai kondisi yang dihasilkan dengan mengkonsumsi zat alami atau zat sintesis yang berulang sehingga orang menjadi tergantung secara fisik atau secara psikologis. Ketergantungan psikologis berkembang melalui proses belajar dengan penggunaan yang berulang-ulang. Ketergantungan secara psikologis adalah keadaan individu yang merasa yang merasa terdorong menggunakan sesuatu untuk mendapatkan efek menyenangkan yang dihasilkannya.⁷⁴

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Internet

Faktor-faktor yang mendukung atau yang memberikan kontribusi terhadap kecanduan internet yaitu antara lain :⁷⁵

a. Jumlah dan Kebutuhan Pemakaian Internet

Jenis kebutuhan ada bermacam-macam, seperti kebutuhan fisiologis, intrapersonal, interpersonal, dan spiritual. Semakin banyak kebutuhan yang dapat terpenuhi melalui internet, maka seseorang akan semakin tergantung pada internet.

b. Derajat Kekurangan

Semakin banyak kebutuhan yang tidak terpenuhi, dialihkan atau diabaikan, maka usaha seseorang akan semakin intens dan bervariasi untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Di internet ada bermacam-macam informasi yang saling melengkapi dan mudah diakses, hal ini memungkinkan setiap orang untuk memenuhi kebutuhannya melalui internet.

c. Tipe Aktivitas Internet

⁷³Desy Arisandy, *Jurnal Ilmiah : Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Universitas Bina Darma Tahun 2009 Palembang*, hlm. 6

⁷⁴Adeomalia, *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet*, Unika, Semarang, 2002, hlm. 5

⁷⁵Opcit, Desy Arisandy, hlm. 6-7

Ada berbagai macam penggunaan internet, misalnya aktivitas non sosial seperti games, penciptaan software, pengumpulan informasi, literatur dan grafik.

- d. Efek aktivitas internet terhadap tingkat fungsional individu Kesehatan, sukses di tempat kerja, hubungan dengan kelompok, teman dan keluarga; semuanya itu merupakan faktor penting fungsi adaptif seseorang.
- e. Perasaan Tertekan yang Subyektif
Meningkatnya perasaan depresi, frustrasi, kekecewaan, terasing, bersalah dan marah kemungkinan merupakan tanda-tanda akibat pemakaian internet yang patologis.
- f. Kesadaran Akan Kebutuhan
Semakin seseorang tidak tahu akan kebutuhannya, semakin ia kehilangan kekuatan sebagai sesuatu yang tanpa disadari menyebabkan kompsi dalam pemakaian internet.
- g. Pengalaman dan Fase Keterlibatan Individu dengan Internet
Seseorang pemakaian internet yang baru, dapat keranjingan dengan berbagai kesempatan yang diberikan dalam *cyberspace*. Fase adiktif pada akhirnya berangsur-angsur berkurang seiring timbulnya kesadaran baru akan ketidakteraturan menggunakan internet dan ketika kemudian seseorang menyadari akan tugas-tugas dalam kehidupannya. Kebutuhan yang tidak terpenuhi dan timbulnya kekecewaan mendorong seseorang untuk kembali ke dunia nyata.
- h. Keseimbangan dan integrasi kehidupan individu dengan kehidupan berinternet. Kondisi yang ideal adalah adanya komitmen aktivitas online yang seimbang dengan komitmen terhadap aktivitas *offline*, dengan teman dan keluarga.

3. Aspek-aspek Kecanduan Internet⁷⁶

Aspek-aspek kecanduan internet antara lain:

- a. Pengguna internet mengalami perasaan tidak menyenangkan ketika *offline*. Ketika pengguna internet sedang *offline* maka dia merasakan sesuatu yang tidak

⁷⁶*Ibid*, Desy Arisandy, hlm. 7-8

- menyenangkan seperti gelisah, kesepian, tidak terpuaskan, cemas, frustrasi atau sedih.
- b. Pengguna internet mengalami perasaan yang menyenangkan ketika *online*. Sedangkan ketika pengguna internet sedang *online* dia merasa gembira, bergairah, bebas untuk melakukan apa saja dan atraktif.
 - c. Perhatian hanya tertuju pada internet.
Pengguna internet hanya memikirkan aktivitas *online* sebelumnya atau berharap untuk segera *online*.
 - d. Penggunaan internet yang semakin meningkat.
Pengguna internet ingin menggunakan internet dalam jangka waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan.
 - e. Ketidakmampuan mengatur penggunaan internet.
Pengguna internet tidak dapat mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.
 - f. Berani mengambil resiko kehilangan karena internet.
Pengguna internet mempertaruhkan atau berani mengambil resiko kehilangan hubungan dengan signifikan (orang terdekat, orang lain), pekerjaan, pendidikan, kesempatan berkarir dan lain sebagainya karena internet.
 - g. Menggunakan internet sebagai cara melarikan diri dari masalah. Apabila pengguna internet sedang mengalami masalah maka pengguna internet melarikan diri dari masalah atau menghilangkan *Dysphoric Mood* (perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, cemas, depresi) dengan *online*.

4. Tanda-tanda Kecanduan Internet⁷⁷

- a. Perhatian tertuju pada internet (memikirkan aktifitas *online* sebelumnya atau berharap segera *online*),
- b. Ingin menggunakan internet dalam jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan,
- c. Tidak dapat mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet,
- d. Merasa gelisa, murung, tertekan atau lekas marah ketika mengurangi atau menghentikan penggunaan internet,

⁷⁷Herlina Siwi Widiana, Sofia Retnowati, *Jurnal :Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet*, hlm. 8

- e. *Online* lebih lama dari waktu yang diharapkan,
- f. Mempertaruhkan atau berani mengambil resiko kehilangan hubungan dengan signifikan (orang terdekat, orang tua), pekerjaan, pendidikan, kesempatan berkarir karena internet,
- g. berbohong terhadap anggota keluarga, terapis atau yang lainnya untuk menyembunyikan tingkat hubungan dengan internet,
- h. menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah atau menghilangkan *dysphoric mood* (perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, cemas, depresi).

5. Jenis-Jenis Perilaku Kecanduan Internet

Seseorang dikatakan kecanduan apabila memenuhi minimal tiga dari enam jenis yang diungkapkan oleh Brown dikutip dalam Faried.

Jenis-jenis perilaku tersebut adalah :

- a. *Salience* adalah menunjukkan dominasi aktivitas bermain permainan internet pada level pikiran.
 - 1) *Behavioral salienc*e adaah dominasi aktivitas bermain permainan internet pada level tingkah laku ;
 - 2) *Euphoria* adalah mendapatkan kesenangan dalam aktivitas bermain permainan internet.
- b. *Conflict* adalah pertentangan yang muncul antara orang yangkecanduan dengan orang-orang yang ada disekitarnya (*external conflict*) dan juga dengan dirinya sendiri (*internal conflict*) tentang tingkat dari tingkah laku yang berlebihan.
 - 1) *Intrapersonal Conflict* (eksternal) : konflik yang terjadi dengan orang-orang yang ada di sekitarnya ;
 - 2) *Interpersonal Conflik* (internal) : konflik yang terjadi dalam dirinya sendiri;
 - 3) *Tolerance* adalah aktivitas bermain permainan internet mengalami peningkatan secara progresif selama rentang periode untuk mendapatkan efek kepuasan;
 - 4) *Withdrawal* adalah perasaan tidak menyenangkan ketika tidak melakukan aktivitas bermain permainan internet;
 - 5) *Relapse and Reinstatement* adalah kecenderungan untuk melakukan pengulangan terhadap pola-pola awal

tingkah laku kecanduan atau bahkan lebih parah walaupun setelah bertahun-tahun hilang dan dikontrol.⁷⁸

6. Dampak Perilaku Kecanduan Internet⁷⁹

Terdapat empat dampak permainan internet yakni terhadap kesehatan, kepribadian, pendidikan, keluarga dan masyarakat. Dampak-dampak tersebut antara lain :

a. Dampak terhadap Kesehatan

- 1) Saraf mata dan otak, serta kesehatan jantung akan menurun;
- 2) Berat badan menurun akibat lupa makan dan minum karena keasyikan bermain permainan internet;
- 3) Karena banyak duduk dalam waktu yang lama, lambung dan ginjal bisa rusak;
- 4) Kalau bermain permainan internet sambil ngemil, kemungkinan besar badan akan meningkat;
- 5) Stress;
Rsi adalah istilah untuk menyebutkan cendera fisik berulang-ulang dan dapat menyebabkan kecacatan, misalnya pegal dan nyeri tulang belakang yang bisa membuat bentuk tulang belakang tidak proposional;
- 6) Kerusakan mata. Biasanya seseorang yang gemar bermain permainan internet adalah orang yang mengenakan kacamata. Sinar biru pada layar monitor komputer atau laptop dapat menyebabkan kerusakan pada mata, yaitu mengikis lutein pada mata sehingga mengakibatkan pandangan kabur degenerasi makula.
- 7) Maag. Seseorang yang kecanduan permainan internet umumnya banyak yang lupa waktu termasuk lupa jam makan, keadaan seperti ini dapat memicu timbulnya;
- 8) Epilepsi (ayan). Beberapa penelitian melaporkan bahwa kilatan-kilatan cahaya dengan pola tertentu

⁷⁸Trecy Whitney Santoso, 2013 *Perilaku Kecanduan Permainan Internet & Faktor Penyebabnya Pada Siswa Kelas VIII Di SMP N 1 Jatisrono Kabupaten Wonogiri*, Tersedia di <http://lib.unnes.ac.id/17403/1/1301408036.pdf> (diakses 6 Desember 2016 pukul 11.00) hlm. 17

⁷⁹*Ibid*, Trecy Whitney, hlm. 16

pada permainan internet dapat memicu penyakit epilepsi atau ayun, terutama pada penderita yang berpotensi terkena penyakit itu.

b. Dampak terhadap Kepribadian

Ada beberapa dampak terhadap kepribadian yang terjadi dikarenakan kecanduan media sosial di antaranya :

- 1) Suka mencuri. Banyak kasus yang terjadi dimana seseorang mencuri demi mendapatkan komputer yang diinginkan. Ada pula seseorang yang mengambil uang orang tuanya atau mengkorupsi uang jatah membeli buku pembelajaran dan membelanjakan uang itu untuk membeli permainan internet terbaru;
- 2) Malas. Akibat kecanduan bermain permainan internet, seseorang menjadi sering lupa dengan kewajibannya, yaitu belajar, mengerjakan PR (Pekerjaan Rumah), dan melakukan tugas rumah sehari-hari. Setelah lama bermain permainan internet, seseorang akan merasa penat dan capek sehingga tidak dapat melaksanakan tugasnya. Hal ini jika dibiarkan akan menjadi kebiasaan, dan seseorang menjadi malas dalam segala hal;
- 3) Suka bolos sekolah. Sering seseorang atau anak bolos sekolah dan pergi ke tempat permainan internet bersama teman-temannya. Perilaku menyimpan ini tentu saja mengakibatkan anak ketinggalan pelajaran. Banyak anak sepulang sekolah dengan masih mengenakan seragam sekolahnya, langsung beramai-ramai mengunjungi warnet favoritnya untuk bermain permainan internet;
- 4) Suka berbohong. Sikap seseorang yang suka berbohong biasanya terkait dengan kegemarannya bermain permainan internet. Seorang anak cenderung untuk berbohong demi dapat bermain permainan internet, misalnya berbohong sudah mengerjakan PR (Pekerjaan Rumah), berbohong bahwa ia tadi masuk sekolah padahal membolos;
- 5) Kurang bergaul. Akibat keseringan bermain permainan internet. Seseorang akan menjadi jarang bergaul karena hubungan dengan teman dan keluarga menjadi renggang akibat waktu bersama mereka yang

jauh berkurang. Apalagi jika seseorang kecanduan permainan internet, hingga pergaulan mereka hanya di permainan internet saja.

- 6) Menjadi agresif. Kekerasan dalam permainan Kekerasan dalam permainan internet menimbulkan perilaku agresif pada anak-anak dan remaja. Permainan internet tersebut tidak langsung berdampak pada orang-orang dewasa pelaku pembunuhan, tetapi pengaruhnya sedikit demi sedikit tertanam pada si pelaku sejak masih anak-anak;

c. Dampak terhadap Pendidikan

- 1) Anak akan melakukan berbagai cara demi bisa bermain permainan internet, mulai dari berbohong, mencuri, dan bolos sekolah ; anak-anak terbiasa berinteraksi satu arah dengan komputer akan menjadikan anak tersebut tertutup sehingga sulit mengekspresikan diri ketika berada di lingkungan nyata.
- 2) Anak yang kecanduan permainan internet akan sulit berkonsentrasi pada pelajaran di sekolah karena pikirannya menjadi terus menerus tertuju pada permainan internet yang sedang ia mainkan;
- 3) Anak-anak yang kecanduan permainan internet akan menjadi cuek, acuh tak acuh dan kurang peduli terhadap kewajibannya sebagai anak sekolah. Ia tidak peduli terhadap PR-nya, target prestasi yang harus diraih, dan bahkan jadwal ulangan hariannya.

d. Dampak terhadap Keluarga dan Masyarakat

- 1) Sering bermain permainan internet membuat anak menjadi lebih agresif dan kurang memahami perasaan orang lain;
- 2) Gemar bermain permainan internet menyebabkan anak-anak mengalami kenaikan adrenalin. Adrenalin yang memuncak, marah, sambil berteriak-teriak dan mencaci kerap ditemukan saat anak-anak sedang bermain permainan internet.
- 3) Anak-anak menjadi malas beradaptasi dengan lingkungan jika menghabiskan waktunya berlama-lama di depan komputer untuk bermain permainan

internet; anak-anak yang gemar bermain permainan internet umumnya akan suka melawan orang tuanya bila dilarang untuk bermain. Anak-anak yang sudah terpengaruh dengan permainan internet agar bisa cepat emosi sehingga mudah menyakiti teman-teman seusianya atau pun adiknya yang lebih kecil.⁸⁰

C. Kerangka Berfikir

Kerangka merupakan kesimpulan dari landasan teori yang telah dikemukakan di atas tentang model bimbingan konseling Islam pada siswa yang mengalami kecanduan internet. Selanjutnya peneliti akan menguraikan dan menyimpulkan pokok-pokok dari beberapa pembahasan landasan teori dengan detail agar target dari penelitian bisa tercapai, yaitu :

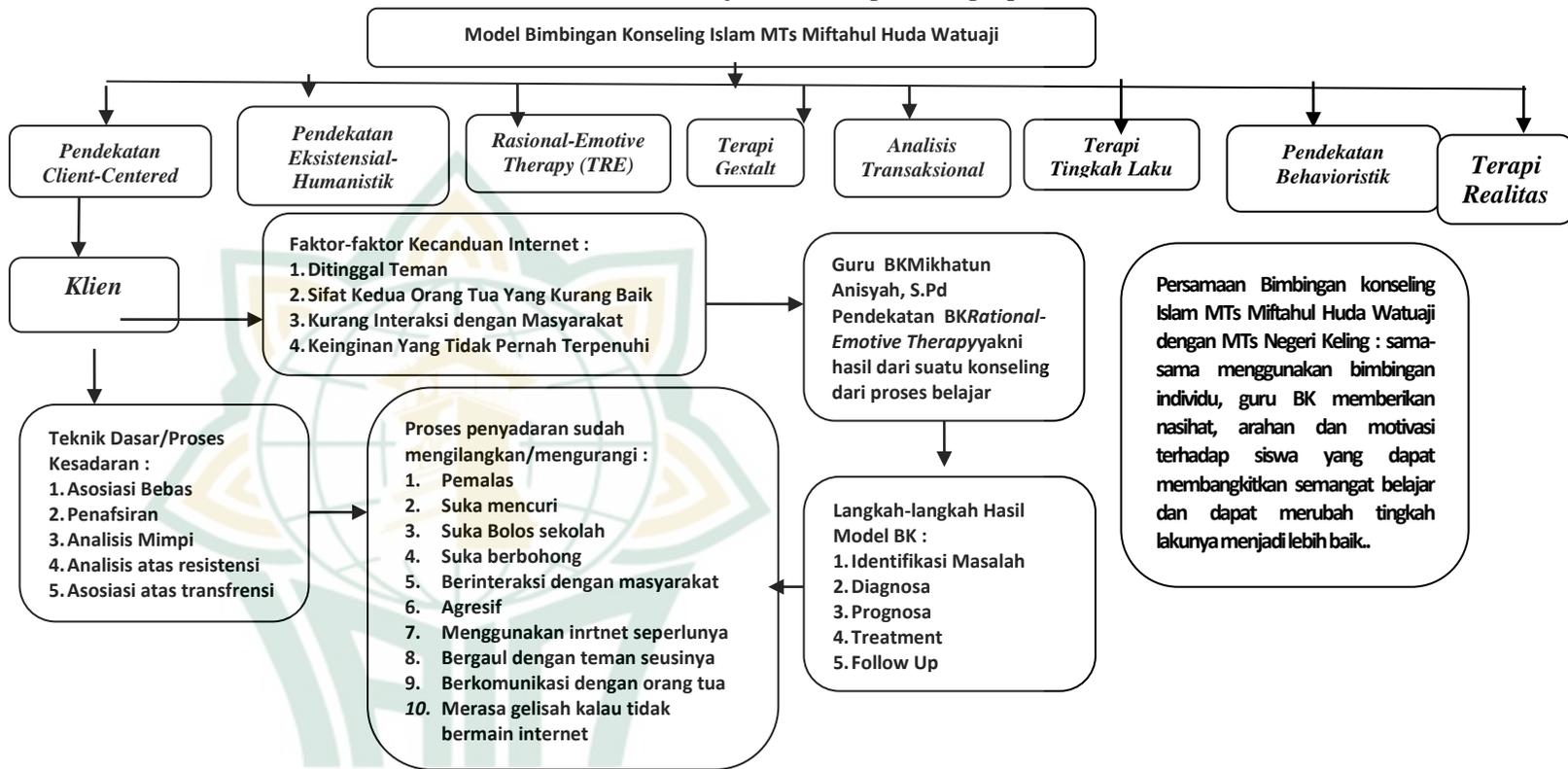
Pembahasan pokok-pokok dalam penelitian ini tentang Model Bimbingan Konseling Islam pada Siswa yang Mengalami Kecanduan Internet dengan menggunakan berbagai metode dan pendekatan guru Bimbingan Konseling (BK) secara efektif dan efisien melalui model dan program-program layanan Bimbingan Konseling Islam yang diatur oleh semua warga sekolah dari kepala sekolah, waka kesiswaan, wali kelas, guru mata pelajaran dan guru pembimbing untuk memahami kebutuhan dan permasalahan siswa kecanduan internet yang dapat dijadikan langkah penanganan agar tercegahnya kecanduan Internet pada diri siswa, maka pihak sekolah dan guru pembimbing siswa menerapkan upaya dalam menanggulangi kecanduan internet dengan melalui model dan program bimbingan konseling Islam. Model Bimbingan dan Konseling Islam Kelas IX MTs Miftahul Huda Watuaji dan MTs Negeri Keling Jepara harapannya bisa menjadi solusi jitu dalam menangani siswa yang kecanduan internet Kelas IX MTs Miftahul Huda Watuaji dan MTs Negeri Keling Jepara berupa pelaksanaan program layanan-layanan yang diterapkan pihak madrasah terutama kepala madrasah dengan berkoordinasi dengan pelaksana Bimbingan Konseling seperti Waka Kesiswaan, wali kelas, guru mapel dan Organisasi Intra Sekolah (OSIS). Program tersebut meliputi program kedisiplinan, layanan-layanan keagamaan dan peraturan sekolah serta

⁸⁰*Ibid*, Trecy Whitney, hlm 16

penyelenggaraan layanan bimbingan konseling Islam pada semua peserta didik. Sedangkan penanganan siswa bermasalah dilakukan dengan cara : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, langkah pemberian bantuan, tindak lanjut, dan pendekatan dalam menanganai siswa kecanduan internet melalui kerjasama dengan guru mata pelajaran, wali kelas, waka kesiswaan, guru Bimbingan Konseling dalam memantau dan mengumpulkan data siswa yang kecanduan internet.



“Implementasi Model Bimbingan dan Konseling Islam terhadap Siswa yang Mengalami Kecanduan Internet pada Kelas IX MTs Miftahul Huda Watuaji dan MTs Negeri Keling Jepara



**Model Bimbingan Konseling Islam
MTs Negeri Keling**

