

## BAB II

### KERANGKA TEORI

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. Bimbingan Konseling Islam

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

Pengertian bimbingan konseling Islam pada dasarnya adalah sama dengan pengertian bimbingan konseling pada umumnya, hanya saja bimbingan konseling Islam pada pelaksanaannya berdasarkan atas nilai-nilai keagamaan, sebagaimana yang dipaparkan Achmad Mubarak berpendapat bahwa yang dimaksud dengan bimbingan konseling Islam, adalah bantuan yang bersifat mental spiritual diharap dengan melalui kekuatan iman dan ketaqwaannya kepada Tuhan seseorang mampu mengatasi sendiri problema yang sedang dihadapinya. Beliau juga menyebutkan bahwa yang dimaksud dengan konseling Islam adalah *Al-Irsyad Al-Nafs* yang diartikan sebagai bimbingan kejiwaan, satu istilah yang cukup jelas muatannya dan bahkan bisa lebih luas penggunaannya. Bimbingan kejiwaan yang dimaksud bukan sebatas yang bersifat abstrak saja akan tetapi melatih konseli untuk mampu memperoleh akhlak mulia.<sup>1</sup>

Adapun Lahmuddin Lubis berpendapat bahwa, bimbingan konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan dari seorang pembimbing (konselor/*helper*) kepada konseli/*helpee*. Dalam pelaksanaan pemberian bantuan, seorang pembimbing/*helper* tidak boleh memaksakan kehendak mewajibkan konseli/*helpee* untuk mengikuti apa yang disarankannya, melainkan sekedar memberi arahan, bimbingan dan bantuan, yang diberikan itu lebih terfokus kepada bantuan yang berkaitan dengan

---

<sup>1</sup> Achmad Mubarak, *Al-Irsyad An-Nafsy: Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2014), 5.

kejiwaan/mental dan bukan yang berkaitan dengan material atau finansial secara langsung.<sup>2</sup>

Kemudian menurut Saiful Akhyar, bimbingan konseling Islam dari segi proses konseling merupakan berlangsungnya pertemuan tatap muka (*face to face*) antara dua orang atau lebih (*or more two people*). Pihak pertama adalah konselor yang dengan sengaja memberikan bantuan, layanan kepada konseli secara profesional, sedangkan pihak kedua adalah konseli yang dibantu untuk memecah masalah. Selanjutnya beliau juga menjelaskan bahwa konseling merupakan sebuah proses yang bertujuan untuk mencari ketentraman hidup baik di dunia maupun di akhirat. Ketentraman hidup di dunia-akhirat dapat dicapai melalui upaya yang senantiasa menjadikan Allah sebagai sandaran dalam berperilaku, sehingga setiap tindakan yang dilahirkan selalu mendapat perlindungan dan pertolongan Allah Swt.<sup>3</sup>

Selanjutnya menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky, menjelaskan bimbingan konseling Islam adalah suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW.<sup>4</sup>

Keberadaan bimbingan konseling Islam dalam arti sederhana dan hakiki sudah ada sejak dahulu kala. Sejarah telah menjabarkan bahwa Nabi Adam as pernah merasa berdosa dan bersalah kepada Allah Swt. Sebagaimana disebutkan dalam Surat Al-Baqarah Ayat

---

<sup>2</sup>Lahmuddin Lubis, *Bimbingan Konseling Islami*, (Jakarta: Hijri Pustaka Utama, 2017), 1.

<sup>3</sup>Saiful Akhyar, *Konseling Islami dalam Komunitas Pesantren* (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2015), 63.

<sup>4</sup>Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Jakarta: Bina Rencana Keluarga, 2015), 137.

36 yang berbunyi: *“lalu keduanya digelincirkan oleh syaitan dari surga itu dan dikeluarkan dari keadaan semula dan Kami berfirman: “Turunlah kamu! sebagian kamu menjadi musuh bagi yang lain, dan bagi kamu ada tempat kediaman di bumi, dan kesenangan hidup sampai waktu yang ditentukan”*.<sup>5</sup>

Rasa berdosa merupakan salah satu permasalahan yang perlu ditangani di dalam bimbingan dan konseling. Pada akhirnya, perasaan berdosa dan salah yang dirasakan oleh Nabi Adam as dihapuskan dengan hidayah Allah Swt. Dijelaskan pada ayat berikutnya, yang artinya: *“kemudian Adam menerima beberapa kalimat dari Tuhannya, Maka Allah menerima taubatnya. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang”*.<sup>6</sup>

Dari beberapa pengertian yang telah dikemukakan, dapat digaris bawahi bahwa dalam bimbingan konseling Islam, terdapat beberapa unsur, yaitu: (a) Hendaknya ada proses kegiatan (usaha) yang dilakukan secara bertahap, sistematis dan sadar, di dalam memberikan bantuan terhadap orang lain. (b) Bantuan itu diberikan kepada individu atau kelompok, agar ia mampu memfungsikan nilai agama pada dirinya, melalui kesadaran atau potensi dirinya. (c) Bantuan yang diberikan tidak hanya bagi mereka yang bermasalah, tetapi mereka juga yang tidak bermasalah, dengan tujuan agar masalah yang menghinggapi seseorang tidak menjalar kepada orang lain. (d) Bimbingan penyuluhan agama diberikan lebih jauh bertujuan untuk menciptakan situasi dan kondisi masyarakat, yang mampu mengamalkan ajaran agama Islam secara benar dan istiqomah. Sehingga terciptanya masyarakat yang bahagia dan sejahtera baik di dunia maupun di akhirat.

---

<sup>5</sup>Al-Qur'an Surat Al-Baqarah Ayat 36, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Al-Qur'an, 2016), 14.

<sup>6</sup>Al-Qur'an Surat Al-Baqarah Ayat 37, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Al-Qur'an, 2016), 15.

Dengan demikian, bimbingan konseling Islam adalah suatu usaha pemberian bantuan kepada seseorang (individu) yang mengalami kesulitan rohaniah baik mental dan spiritual agar yang bersangkutan mampu mengatasinya dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri melalui dorongan dari kekuatan iman dan ketakwaan kepada Allah SWT, atau dengan kata lain bimbingan dan konseling Islam ditujukan kepada seseorang yang mengalami kesulitan, baik kesulitan lahiriah maupun batiniah yang menyangkut kehidupannya di masa kini dan masa datang agar tercapai kemampuan untuk memahami dirinya, kemampuan untuk mengarahkan dan merealisasikan dirinya sesuai dengan potensi yang dimilikinya dengan tetap berpegang pada nilai-nilai Islam.

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

Bimbingan konseling Islam harus memiliki tujuan yang terukur sebagai dasar pelaksanaan layanan bimbingan konseling Islami. Maka berangkat dari pemahaman definisi bimbingan konseling Islam yang telah dipaparkan di atas, secara global tujuan bimbingan konseling Islam yaitu membentuk dan mengembangkan manusia menjadi pribadi yang utuh sebagai hamba Allah yang memiliki tugas menjadi khalifah di bumi, baik dalam bidang akidah, ibadah dan akhlak maupun di bidang pendidikan, pekerjaan, keluarga, dan masyarakat agar tercapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.<sup>7</sup>

Senada dengan yang disebutkan Sutoyo yang menjelaskan bahwa tujuan yang ingin dicapai melalui bimbingan konseling Islam adalah agar fitrah yang dikaruniakan Allah kepada individu bisa berkembang dan berfungsi dengan baik. Sehingga menjadi pribadi *kaffah*, dan secara bertahap mampu mengaktualisasikan apa yang diimaninya itu dalam kehidupan sehari-hari, yang tampil dalam bentuk kepatuhan terhadap hukum-

---

<sup>7</sup>Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan: Perdana Publishing, 2018), 36.

hukum Allah dalam melaksanakan tugas kekhilafahan di bumi, dan ketaatan dalam beribadah dengan mematuhi segala perintahnya dan menjauhi segala larangannya. Dengan kata lain tujuan konseling model ini adalah meningkatkan iman, Islam dan ikhsan individu yang dibimbing hingga menjadi pribadi yang utuh. Pada akhirnya diharapkan mereka bisa hidup bahagia didunia dan akhirat.<sup>8</sup>

Para ahli konseling Islami dalam batas-batas tertentu memiliki pandangan yang dapat dijadikan pelengkap dalam merumuskan tujuan konseling Islami itu sendiri. Sebagaimana Munandir menyatakan tentang tujuan bimbingan konseling Islam adalah untuk membantu seseorang untuk mengambil keputusan dan membantunya menyusun rencana guna melaksanakan keputusan itu. Melalui keputusan itu ia bertindak atau berbuat sesuatu yang konstruktif sesuai dengan perilaku yang didasarkan atas ajaran Islam.<sup>9</sup> Maka tujuan yang harus tercapai dalam praktik bimbingan konseling Islam adalah mewujudkan pribadi mandiri dan bertanggung jawab dalam membuat sebuah keputusan.

Pandangan yang lain mengenai tujuan bimbingan konseling Islam juga disampaikan oleh Ahmad Mubarak, bimbingan konseling Islam memiliki tujuan yang secara rinci yaitu: (a) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, lunak dan damai (*muthmainnah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*), dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah tuhan (*mardhiyah*). (b) 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 sekitarnya.<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup>Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori & Praktik)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), 207.

<sup>9</sup>Munandir, *Beberapa Pikiran Mengenai Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press, 2017), 101.

<sup>10</sup>Achmad Mubarak, *Al-Irsyad An-Nafsy: Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2014), 43.

Dengan demikian tujuan bimbingan konseling Islam secara umum untuk membantu konseli agar dia memiliki pengetahuan tentang posisi dirinya dan memiliki keberanian mengambil keputusan, untuk melakukan suatu perbuatan yang dipandang baik, benar dan bermanfaat, untuk kehidupannya di dunia dan untuk kepentingan akhiratnya. Sedangkan tujuan khususnya diantaranya yaitu (a) untuk membantu konseli agar mampu menghadapi masalah, (b) untuk membantu konseli mengatasi masalah yang sedang dihadapinya, (c) untuk membantu konseli memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.

### c. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Keberadaan bimbingan konseling Islam sebagai suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang membutuhkan bantuan, karena sudah sepantasnya mengarahkan mengembangkan potensi akal pikirannya, kepribadiannya, keimanan dan keyakinan sehingga dapat menanggulangi problematika hidup dengan baik dan benar secara mandiri yang berpandangan pada Al-Quran dan As-Sunnah Rasulullah Saw. Maka dari itu, bimbingan konseling Islam mempunyai fungsi yang sangat urgen seperti halnya dengan pelaksanaan dakwah. Konseling dan dakwah adalah sesuatu aktivitas yang dimaksudkan untuk kemungkinan individu dan masyarakat agar dapat mengatasi problema yang timbul karena kondisi yang berubah-ubah. Selain itu juga berfungsi untuk membangun hubungan sosial kemasyarakatan yang harmonis.

Menurut Tohari Musnamar fungsi bimbingan konseling Islam tidak berbeda jauh dengan fungsi pendidikan Islam, ia menyebutkan fungsi bimbingan konseling Islam terdiri dari beberapa fungsi di antaranya sebagai berikut:

- 1) Fungsi preventif atau pencegahan, yakni mencegah timbulnya masalah pada seseorang,

- 2) Fungsi kuratif atau korektif, yakni memecahkan atau menanggulangi masalah yang sedang dihadapi seseorang,
- 3) Fungsi preservative, yakni membantu individu agar situasi dan kondisi yang semula baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama, dan
- 4) Fungsi *developmental* atau pengembangan, yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang lebih baik agar tetap baik atau menjadi baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya.<sup>11</sup>

Sedangkan menurut Arifin, secara garis besar fungsi konseling Islam dapat dibagi menjadi dua yaitu fungsi secara umum dan secara khusus. Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islami dapat berjalan dengan baik, jika bimbingan konseling Islam dapat memerankan dua fungsi utamanya, yaitu sebagai berikut:

- 1) Fungsi Umum
  - a) Mengusahakan agar konseli terhindar dari segala gagasan dan hambatan yang mengancam kelancaran proses perkembangan dan pertumbuhan.
  - b) Membantu memecahkan permasalahan/kesulitan yang dialami oleh setiap konseli.
  - c) Mengungkap tentang kenyataan psikologis dari konseli yang bersangkutan yang menyangkut kemampuan dirinya sendiri. Serta minat perhatiannya terhadap bakat yang dimilikinya yang berhubungan dengan cita-cita yang ingin dicapainya.
  - d) Melakukan pengarahan pada pertumbuhan dan perkembangan konseli sesuai dengan kenyataan bakat, minat dan kemampuan yang dimilikinya sampai titik optimal.

---

<sup>11</sup>Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Pres, 2012), 4.

- e) Memberikan sebuah informasi tentang segala hal yang diperlukan oleh konseli.
- 2) Fungsi Khusus
  - a) Fungsi penyaluran. Fungsi ini menyangkut bantuan kepada konseli dalam memilih sesuatu yang sesuai dengan keinginannya baik masalah pendidikan maupun pekerjaan sesuai dengan bakat dan kemampuan yang dimilikinya.
  - b) Fungsi menyesuaikan konseli dengan kemajuan dalam perkembangan secara optimal agar memperoleh kesesuaian, konseli dibantu untuk mengenal dan memahami permasalahan yang dihadapi serta mampu memecahkannya.
  - c) Fungsi mengadaptasikan program pengajaran agar sesuai dengan bakat, minat, kemampuan serta kebutuhan konseli.<sup>12</sup>

Dengan demikian pembagian fungsi bimbingan konseling Islam (fungsi umum dan fungsi khusus) di atas, pada hakikatnya menegaskan bahwa fungsi dari bimbingan konseling Islam secara umum adalah mengembangkan manusia menuju pribadi yang utuh, sedangkan fungsi khusus menunjukkan eksistensi manusia memiliki latar belakang berbeda-beda dari segi ruang dan waktu sehingga, fungsi yang diharapkan juga memiliki kekhasan disesuaikan dengan kondisi orang yang dibantu. Perbedaan-perbedaan yang bersifat kondisional dan situasional seperti, sosial, kultural, geografi masing-masing konseli menuntut adanya pembagian fungsi umum dan khusus dengan tanpa mengurangi cita-cita konseling Islami.

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

Bimbingan Konseling Islam mempunyai beberapa unsur atau komponen yang saling terkait dan berhubungan antara satu sama lain. Unsur-unsur bimbingan konseling Islam pada dasarnya adalah terkait dengan konselor, konseli dan masalah yang dihadapi.

---

<sup>12</sup>Arifin, dan Kartikawati, *Materi Pokok Bimbingan dan Konseling*, (Direktorat Jenderal Pembinaan Kelembagaan Agama Islam, Jakarta, 2015), 7.

## 1) Konselor

Konselor merupakan orang yang amat bermakna bagi konseli, konselor menerima apa adanya dan bersedia sepenuh hati membantu konseli mengatasi masalahnya di saat yang amat kritis sekalipun dalam upaya menyelamatkan konseli dari keadaan yang tidak menguntungkan, baik untuk jangka pendek dan utamanya jangka panjang dalam kehidupan yang terus berubah. Konselor adalah seseorang yang memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan yang tidak bisa diatasi tanpa bantuan orang lain.<sup>13</sup>

Konselor Islam dalam menjalankan tugasnya membantu klien menyelesaikan masalah kehidupannya, harus memperhatikan nilai-nilai dan moralitas Islami. Sebagai seorang teladan, seharusnya konselor Islam menjadi rujukan dan menjadi barometer bagi konseli dalam menjalankan kehidupan. Tugas konselor pada dasarnya adalah usaha memberikan bimbingan kepada konseli dengan maksud agar konseli mampu mengatasi permasalahan dirinya. Adapun syarat yang harus dimiliki oleh konselor adalah (a) Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, (b) sifat kepribadian yang baik, jujur, bertanggung jawab, bersikap sabar, ramah dan kreatif, dan (c) mempunyai kemampuan, keterampilan dan keahlian (profesional) serta berwawasan luas dalam bidang konseling.<sup>14</sup>

Seorang konselor terlebih dahulu harus memahami dirinya sendiri. Antara pikiran, perasaan, dan pengalamannya harus serasi. Konselor harus sungguh-sungguh menjadi dirinya sendiri, tanpa menutupi kekurangan yang ada pada

---

<sup>13</sup>M. Arifin, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama*, (Jakarta: Golden Terayon Press, 2017), 26.

<sup>14</sup>Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan: Perdana Publishing, 2018), 78.

dirinya. Disamping syarat-syarat tersebut di atas, seorang pembimbing (konselor) bimbingan konseling harus berpenampilan menarik, memiliki kondisi mental baik, bersikap sopan, rapi dan menjaga ketertiban. Dengan penampilan menarik tersebut akan mencerminkan sifat-sifat baik.

## 2) Konseli

Obyek bimbingan konseling Islami adalah orang yang menerima atau sasaran dari kegiatan bimbingan konseling dalam hal ini disebut dengan konseli atau konseli. Konseli adalah orang yang sedang menghadapi masalah karena dia sendiri tidak mampu dalam menyelesaikan masalahnya. Konseli atau subyek bimbingan konseling Islam adalah individu yang mempunyai masalah yang memerlukan bantuan bimbingan dan konseling. Konseli merupakan individu yang diberi bantuan oleh seorang konselor atas permintaan sendiri atau atas permintaan orang lain.<sup>15</sup>

Menurut Roger yang dikutip oleh Latipun menyatakan bahwa konseli atau klien itu adalah orang atau individu yang datang kepada konselor dan kondisinya dalam keadaan cemas atau tidak karuan. Klien itu manusia yang mempunyai masalah, dan manusia itu sendiri pada hakikatnya tidak akan pernah lepas dari yang namanya masalah. Namun ada klien yang mampu menghadapi masalahnya dengan bijaksana dan sebaliknya ada juga klien yang menghadapi masalahnya dengan gejolak emosi yang tidak terkendali.<sup>16</sup> Adapun syarat-syarat konseli adalah sebagai berikut:

- a) Konseli harus mempunyai motivasi yang kuat untuk mencari penjelasan atau masalah yang dihadapi, disadari sepenuhnya dan mau dibicarakan dengan konselor. Persyaratan ini

---

<sup>15</sup>Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan: Perdana Publishing, 2018), 74.

<sup>16</sup>Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2015), 48.

merupakan persyaratan dalam arti menentukan keberhasilan atau kegagalan terapi.

- b) Keinsyafan akan tanggungjawab yang dipikul oleh konseli dalam mencari penyelesaian terhadap segala permasalahan dan melaksanakan apa yang diputuskan pada akhir konseling. Syarat ini cenderung untuk menjadi persyaratan, namun keinsyafan itu masih dapat di timbulkan selama proses konseling berlaku.
- c) Keberanian dan kemampuan untuk mengungkapkan pikiran perasaannya serta masalah-masalah yang dihadapi. Persyaratan ini berkaitan dengan kemampuan intelektual dan kemampuan untuk berefleksi atas dirinya.
- d) Sekalipun konseli adalah individu yang memperoleh bantuan, dia bukan obyek atau individu yang pasif atau yang tidak memiliki kekuatan apa-apa. Dalam konteks konseling, konseli adalah subyek yang memiliki kekuatan, motivasi, memiliki kemauan untuk berubah dan perilaku bagi perubahan dirinya.<sup>17</sup>

Dengan demikian konseli merupakan seorang individu yang mempunyai masalah dan datang kepada konselor untuk menyelesaikan masalahnya karena dirinya sendiri tidak sanggup untuk menyelesaikan masalahnya. Selain itu, dapat juga ditarik kesimpulan bahwa asumsi perilaku salah menurut bimbingan konseling Islam disebabkan karena individu sendiri yang belum mampu memaksimalkan kemampuannya dalam menghadapi berbagai permasalahan.

### 3) Masalah yang dihadapi

Masalah merupakan sesuatu yang menghambat, merintang, menghalangi, mempersulit dalam usaha untuk mencapai tujuan. Hal yang semacam itu perlu ditangani oleh konselor bersama-sama dengan konseli. Maka dari

---

<sup>17</sup>Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2019), 24.

itu, bimbingan konseling Islam sangat berkaitan dengan masalah yang dihadapi oleh klien, baik pria, wanita, anak-anak, dan bahkan orang tua sepanjang itu masih membutuhkan penyelesaian. Adanya masalah tersebut dalam diri individu pasti didasari oleh beberapa faktor dalam kehidupannya, diantara faktor tersebut adalah:

- a) Masalah perkawinan dan keluarga. Dari perkawinan akan timbul beberapa masalah seperti ketidaksepahaman antara suami dan istri, keinginan yang tidak terpenuhi. Ditambah dari orang tua yang terkadang masih mengatur-rumahnya ini juga akan menimbulkan masalah.
- b) Masalah ekonomi dan pekerjaan. Perekonomian dan pekerjaan yang kurang memenuhi kebutuhannya sering memicu pencurian, pembunuhan bahkan permusuhan.
- c) Masalah sosial. Hubungan dengan orang lain terutama dalam bermasyarakat sering terjadi kesalahpahaman jika tidak pandai-pandai menjalin komunikasi. Bisa jadi gara-gara kurang ikut serta dalam kegiatan masyarakat membuat terkucilkan di masyarakat.
- d) Masalah pendidikan dan politik. Pendidikan dan politik ini sering memicu permasalahan, seperti tawuran antar sekolah, kebingungan memilih jurusan apalagi masalah politik seringkali terjadi bentrok antara kubu satu dengan yang lainnya.
- e) Masalah keagamaan. Keagamaan yang dimaksud disini dalam artian pelaku agamanya itu sendiri. Sering terjadi perbedaan paham antara satu sama lain hingga membuat tidak harmonis dengan adanya perbedaan itu.<sup>18</sup>

Dengan demikian dapatlah dipahami tentang apa yang dimaksud dengan masalah yaitu identik

---

<sup>18</sup>Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII PRESS, 2011), 44-45.

dengan suatu kesulitan yang dihadapi oleh individu, yaitu suatu yang menghambat, merintang jalan yang menuju suatu tujuan yang dipengaruhi oleh beberapa faktor dalam kehidupannya.

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

Penyelenggaraan layanan bimbingan konseling Islam hendaknya senantiasa 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 konseling Islam sebagai berikut:

1) Asas Ketauhidan

Layanan konseling Islami harus dilaksanakan atas dasar prinsip tauhid, dan harus berangkat dari dasar ketauhidan menuju manusia yang mentauhidkan Allah sesuai dengan hakikat Islam sebagai agama tauhid. Seluruh prosesnya harus pula berlangsung secara tauhidi sebagai awal dan akhir dari hidup manusia. Konseling Islami yang berupaya menghantar manusia untuk memahami dirinya dalam posisi vertikal (*tauhid*) dan horizontal (*muamalah*) akan gagal mendapat sarinya jika tidak berorientasi pada keesaan Allah.

2) Asas Amaliah

Dalam proses konseling Islami, konselor dituntut untuk bersifat realistik, dengan pengertian sebelum memberikan bantuan terlebih dahulu ia harus mencerminkan sosok figur yang memiliki keterpaduan ilmu dan amal. Pemberian konselor kepada konseli secara esensial merupakan pantulan nuraninya yang telah lebih dahulun terkondisi secara baik.

3) Asas Akhlaq al-Karimah

Asas ini sekaligus melingkupi tujuan dan proses konseling Islami. Dari sisi tujuan, konseli diharapkan sampai pada tahap memiliki akhlak mulia. Sedangkan dari sisi proses berlangsungnya hubungan antara konselor dan konseli didasarkan atas norma-norma yang berlaku dan dihormati

#### 4) Asas Professional (Keahlian)

Karena konseling Islami merupakan bidang pekerjaan dalam lingkup masalah keagamaan, maka agama Islam menuntut “keahlian” yang harus dimiliki oleh setiap konselor agar dalam pelaksanaannya tidak akan mengalami kegagalan. Keahlian dalam hal ini terutama berkenaan dengan pemahaman permasalahan empirik, permasalahan psikis konseli yang harus dipahami secara rasional ilmiah.

#### 5) Asas kerahasiaan

Proses konseling harus menyentuh *self* (jati diri) konseli bersangkutan, dan yang paling mengetahui keadaannya adalah dirinya sendiri. Sedangkan problem psikisnya kerap kali dipandang sebagai suatu hal yang harus dirahasiakan. Sementara ia tidak dapat menyelesaikannya secara mandiri, sehingga ia memerlukan bantuan orang yang lebih mampu. Dalam hal ini, ia menghadapi dua problem, yakni permasalahan sebelum proses konseling dan problem yang berkenaan dengan penyelesaiannya. Pandangan konseli yang menganggap bahwa permasalahan itu merupakan aib, dapat menjadi penghambat pemanfaatan layanan konseling jika kerahasiaannya dirasakan tidak terjamin. Justru itulah ditekankan, bahwa konseling itu harus diselenggarakan dalam keadaan pribadi dan hasilnya dirahasiakan.<sup>19</sup>

#### f. Prinsip-prinsip Bimbingan Konseling Islam

Prinsip dapat diartikan sebagai jati diri yang menunjukkan tentang ciri khas sesuatu. Prinsip dapat pula dimaknai sebagai sifat yang melekat pada sesuatu yang menjadikannya teguh dan berkarakter. Dalam konteks bimbingan konseling Islami, prinsip merupakan ciri khas yang membedakan kajian konseling dengan kajian-kajian lainnya. Sebagai ilustrasinya (konseling dan psikologi), konseling dapat

---

<sup>19</sup>Lahmuddin Lubis, *Bimbingan Konseling Islami*, (Jakarta: Hijri Pustaka Utama, 2017), 97.

diartikan sebagai seni membantu orang individu untuk mencapai kemandirian dalam mengatasi dan memecahkan masalahnya. Sedangkan psikologi adalah kajian mengenai gejala-gejala muncul perilaku. Dengan demikian agar pelaksanaan layanan bimbingan dapat berjalan dengan baik dan lancar, seyogyanya seorang konselor harus memahami beberapa prinsip yang terkait dengan pelaksanaan bimbingan konseling Islam.<sup>20</sup>

Salah satu prinsip penting dalam ajaran Islam adalah prinsip keseimbangan. Setiap pribadi muslim diajak untuk memperhatikan keperluan hidup dunia dan akhirat. Cita ideal pengamalan Islam adalah mengurus kehidupan jasmani dan rohani, memenuhi kepentingan pribadi dan masyarakat, kebutuhan pembinaan otak dan hati yang dibimbing dalam Islam. Karena itu, kehadiran Islam sebagai agama dan pedoman hidup, meniscayakan pengamalan ajaran Islam yang mencakup ke dalam seluruh perilaku dalam konteks pribadi, keluarga dan bermasyarakat umat Islam. Dengan demikian pada intinya, pengamalan Islam bermaksud membimbing, membina, dan memberi nasihat kepada pribadi dan umat Islam untuk memenuhi kebutuhan psikologis, spiritual, emosional, intelektual, dan sosial. Keimanan tauhid menjadi dasar pembenar seluruh perilaku menuju kehendak Allah sebagaimana ada dalam sunnatullah (wahyu) dan hukum alam.<sup>21</sup>

Bimbingan konseling Islam membutuhkan suatu prinsip atau aturan main dalam menjalankan program pelayanan bimbingan tersebut. Adapun menurut Basri sebagaimana dikutip Lahmuiddin menyebutkan bahwa prinsip-prinsip bimbingan konseling menurut Islam yaitu sebagai berikut:

---

<sup>20</sup>Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan: Perdana Publishing, 2018), 36.

<sup>21</sup>Syafarudin, dkk, *Bimbingan dan Konseling Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, (Medan: Perdana Publishing, 2017), 122.

- 1) Konseling harus menyadari hakikat manusia, dimana bimbingan atau nasehat merupakan sesuatu yang penting dalam Islam.
- 2) Konselor sebagai contoh keperibadian, seharusnya dapat memberi kesan yang positif kepada konseli.
- 3) Konseling Islam sangat mendukung konsep saling menolong dalam kebaikan.
- 4) Konselor haruslah mempunyai latar belakang agama (aqidah, syari'ah, fiqh dan akhlaq) yang kuat.
- 5) Konselor haruslah memahami konsep manusia menurut pandangan Islam, sehingga ia dapat menyadarkan dan mengembangkan personaliti yang seimbang pada kita.
- 6) Pembinaan kerohanian, dapat melalui ibadah dan latihan keagamaan.<sup>22</sup>

Kemudian menurut Aswadi menyatakan bahwa bimbingan konseling Islam harus berdiri di atas prinsip-prinsip ajaran Islami. Adapun prinsip-prinsip tersebut antara lain:

- 1) Bahwa nasehat itu merupakan salah satu pilar agama seperti dalam hadits bahwa agama itu nasehat. Nasehat adalah mendorong kebaikan kepada orang yang dinasehati.
- 2) Bahwa konseling kejiwaan adalah pekerjaan yang mulia karena membantu orang lain mengatasi kesulitan.
- 3) Konseling agama harus dilakukan sebagai pekerjaan ibadah.
- 4) Setiap muslim yang memiliki kemampuan bidang konseling Islam memiliki tanggung jawab moral dalam penggunaan konseling agama.
- 5) Meminta bantuan bagi orang yang membutuhkan dan memberikan bantuan konseling agama hukumnya wajib bagi konselor yang sudah mencapai derajat spesialis.

---

<sup>22</sup>Lahmuddin Lubis, *Landasan Formal Bimbingan Konseling di Indonesia*, (Bandung: Citapustaka, 2012), 51.

- 6) Pemberian konseling sejalan dengan ajaran syari'at Islam.<sup>23</sup>

Dari prinsip-prinsip yang dijelaskan di muka, maka dapat diambil beberapa kesimpulan pokok, bahwa layanan bimbingan konseling Islami pada dasarnya bantuan yang diberikan kepada seluruh individu yang membutuhkan (tanpa memandang latar belakangnya) oleh seorang yang berkompentensi pada bidangnya, yang bertujuan untuk menghantarkan individu mampu memahami hakikat dirinya, sehingga dapat hidup secara mandiri untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat sesuai dengan kaidah-kaidah yang ada dalam Al-Qur'an dan Al-Hadis. Selain itu, bimbingan konseling Islami, harus mampu mendorong individu untuk menyeimbangkan antara dimensi material dan dimensi spiritual yang menjadi unsur pada setiap manusia.

## 2. Teknik *Client Centered*

### a. Pengertian Teknik *Client Centered*

Teknik *client centered* adalah cabang khusus dari terapi humanistik yang menggarisbawahi tindakan mengalami klien berikud dunia subjektif dan fenomenalnya. Teknik *client centered* 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. *Client centered* merupakan suatu bentuk terapi yang dapat diterapkan pada orang dewasa, remaja, dan anak-anak. Fokus utama dari terapi yang dikembangkan Carl R. Roger ini adalah kemampuan individu memecahkan masalah, bukan terpecahkannya masalah. Konseli memegang peranan aktif dalam konseling, sedang konselor bersifat pasif reflektif.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup>Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2019), 31-32.

<sup>24</sup>A. Said Hasan Basri, dkk, *Panduan Mikro Konseling*, (Yogyakarta: Lembaga Ladang Kata, 2018), 39.

Konsep pokok yang mendasari teori *client centered* adalah hal yang menyangkut konsep-konsep mengenai diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat kecemasan. Menurut Rogers kontruk inti *client centered* adalah konsep tentang diri dan konsep menjadi diri atau perwujudan diri. Individu yang dikatakan sehat adalah yang dirinya dapat berkembang penuh (*the fully functioning self*), dan dapat mengalami proses hidupnya tanpa hambatan. Adapun individu yang telah mencapai “*fully functioning*” ditandai dengan: *pertama*, terbuka pada pengalaman. *Kedua*, menghidupi setiap peristiwa secara penuh, dan *ketiga*, mempercayai pertimbangan dan pemilihan sendiri.<sup>25</sup>

Pada dasarnya manusia bersifat kooperatif dan konstruktif sehingga tidak perlu diadakan pengendalian terhadap dorongan-dorongan agresifnya. Manusia mampu mengetahui semua apa yang baik untuk dirinya tanpa pengaruh dari luar. Konsep-konsep kunci dalam teori ini adalah: a) *Clientcentered* didasari oleh munculnya konsep diri (*self-concept*), aktualisasi diri (*self-actualization*) teori kepribadian dan hakekat kecemasan, b) Klien mempunyai potensi untuk menyadari terhadap masalah dan memahami cara untuk mengatasinya serta mempunyai kapasitas untuk mengarahkan dirinya sendiri (*self-direction*), c) Kesehatan mental (*mental-helath*) merupakan kesesuaian (*congruensi*) dari jati diri yang ideal (*ideal-self*) dengan jati diri yang nyata (*actual-self*). Penyesuaian yang salah sebagai akibat dari ketidaksesuaian antara yang diinginkannya dengan kenyataan dirinya.<sup>26</sup>

Teknik konseling *client centered* menekankan pada kecakapan konseli untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya dan memecahkan masalah dirinya. Konsep pokok yang mendasari adalah hal yang

---

<sup>25</sup>M. Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2013), 47-48.

<sup>26</sup>Masdudi, *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*, (Cirebon: Nurjati Press, 2015), 54-55.

menyangkut konsep-konsep mengenai diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat kecemasan. Hubungan konseli dengan konselor merupakan situasi pengalaman terapeutik yang berkembang menuju kepribadian konseli yang integral dan mandiri. Dalam *Person Centered* pribadi yang bermasalah ialah seseorang yang memiliki kesenjangan antara *real self* dan *ideal self*.<sup>27</sup>

Jadi teknik *client centered* adalah terapi yang berpusat pada diri klien, yang mana seorang konselor hanya memberikan terapi serta mengawasi klien pada saat mendapatkan pemberian terapi tersebut agar klien dapat berkembang atau keluar dari masalah yang dihadapinya. Pendekatan ini digunakan dengan alasan bahwa konseli hendaknya mampu memecahkan masalah yang dihadapi secara mandiri. Selain itu, konseli sebenarnya merasa hanya butuh didengarkan dan diarahkan, Dalam pendekatan ini, peran konselor fokus sebagai reflektor bagi konseli.

#### **b. Peran dan Fungsi Penggunaan Teknik *Client Centered***

Peran terapis *client centered* berakar pada keberadaannya dan sikap-sikapnya, bukan pada penggunaan teknik yang dirancang untuk menjadi klien berbuat sesuatu. Kajian tentang teknik *client centered* tampaknya menunjukkan bahwa yang menuntut perubahan kepribadian klien adalah sikap terapis alih-alih pengetahuan, teori atau teknik yang digunakan. Pada dasarnya, terapis menggunakan dirinya sendiri sebagai alat untuk mengubah. Dengan menghadapi klien pada taraf pribadi ke pribadi, maka peran terapis adalah tanpa peran.<sup>28</sup>

Adapun peran konselor dalam model pendekatan konseling *client centered* adalah: (a) Konselor tidak memimpin, mengatur atau menentukan proses

---

<sup>27</sup>A. Said Hasan Basri, dkk, *Panduan Mikro Konseling*, (Yogyakarta: Lembaga Ladang Kata, 2018), 39.

<sup>28</sup>Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), 95.

perkembangan konseling, tetapi hal tersebut dilakukan oleh klien itu sendiri. (b) Konselor merefleksikan perasaan-perasaan klien, sedangkan arah pembicaraan ditentukan oleh klien. (c) Konselor menerima klien dengan sepenuhnya dalam keadaan seperti apapun. (d) Konselor memberi kebebasan pada klien untuk mengekspresikan perasaan-perasaan sedalam-dalamnya dan seluas-luasnya.<sup>29</sup>

Menurut teknik *client centered*, psikoterapi hanyalah salah satu contoh dari hubungan pribadi yang konstruktif. Konseli mengalami pertumbuhan *psikoterapiutik* di dalam dan melalui hubungannya dengan seseorang yang membantunya melakukan apa yang tidak bisa dilakukannya sendirian. Itu adalah hubungan dengan konselor yang selaras (menyeimbangkan tingkah laku dan ekspresi eksternal dengan perasaan-perasaan dan pemikiran-pemikiran internal), bersikap menerima dan empatik yang bertindak sebagai agen perubahan terapeutik bagi konseli.<sup>30</sup>

Adapun fungsi terapis adalah membangun suatu iklim terapis yang menunjang pertumbuhan klien. Jadi, terapis *client centered* membangun hubungan yang membantu dimana klien akan mengalami kebebasan yang diperlukan untuk mengeksplorasi area-area hidupnya yang sekarang diingkari atau didistorsinya. Klien menjadi kurang defentif dan menjadi lebih terbuka terhadap kemungkinan-kemungkinan yang ada pada dirinya maupun dalam dunia.<sup>31</sup>

Dengan demikian proses konseling ditinjau dari pandangan klien, pengamatan dan perubahan yang terjadi di dalam diri klien, bisa juga dilihat dari sudut pandang konselor berdasarkan bagaimana tingkah laku dan partisipasi konselor dalam hubungan ini. Peran

---

<sup>29</sup>Ulfa Dani Rosada, *Model Pendekatan Konseling Client Centered dan Penerapannya dalam Praktik*, (Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2016), 17.

<sup>30</sup>Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), 96.

<sup>31</sup>Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), 96.

terapis disini adalah menciptakan hubungan yang bersifat menolong dimana klien bisa mengalami kebebasan yang diperlukan dalam rangka menggali kawasan kehidupannya yang saat ini berada dalam kondisi kongruen. Peran terapis dalam membina hubungan dengan klien adalah sangat penting. Terapis sebisa mungkin membatasi diri untuk mengintervensi klien dengan tidak memberikan nasehat, pedoman, kritik, penilaian, tafsiran, rencana, harapan, dan sebagainya sehingga dia hanya berperan sebagai fasilitator dalam konseling.

**c. Tujuan Penggunaan Teknik *Client Centered***

Konseling teknik *client centered*, ada beberapa hal yang dilakukan konselor untuk membantu konseli dalam pemecahan masalah yang dihadapi, antara lain: (1) menciptakan hubungan yang permisif, terbuka, penuh pengertian dan penerimaan agar konseli bebas mengemukakan masalahnya; (2) mendorong kemampuan konseli untuk melihat berbagai potensinya yang dapat menjadi acuan dalam pengambilan keputusan; (3) mendorong konseli agar yakin bahwa ia mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi; (4) mendorong konseli agar mampu mengambil keputusan dan bertanggungjawab sepenuhnya atas keputusan yang telah ditetapkannya. Selain itu, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*) atau sikap penghargaan tanpa syarat apapun yang ditunjukkan oleh konselor akan sangat bermanfaat dalam proses bantuan ini.<sup>32</sup>

Makna dan tujuan teori ini adalah menciptakan iklim yang kondusif dan menghapus penghambat aktualisasi potensi diri, bagi usaha membantu klien untuk menjadi seorang pribadi yang berfungsi penuh. Untuk mencapai tujuan *terapeutik* tersebut, terapis perlu mengusahakan agar klien dapat memahami hal-hal yang ada di balik topeng yang dikenakannya, yaitu (a) menciptakan kondisi yang konektif untuk dapat memaksimalkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan

---

<sup>32</sup>A. Said Hasan Basri, dkk, *Panduan Mikro Konseling*, (Yogyakarta: Lembaga Ladang Kata, 2018), 40-41.

pertumbuhan, (b) mereduksi berbagai hambatan terhadap aktualisasi potensi diri serta membantu klien untuk menemukan dan menggunakan kebebasan memilih dengan kesadaran diri yang harus juga membantunya agar bebas dan bertanggungjawab atas arah kehidupannya.<sup>33</sup>

**d. Langkah-langkah Penggunaan Teknik *Client Centered***

Teknik *client centered* bukan merupakan suatu pendekatan yang tetap dan tuntas. Ia mengharapkan orang lain akan memandang teorinya sebagai sekumpulan prinsip percobaan yang berkaitan dengan proses terapi. Teknik *client centered* sangat menekankan pada dunia fenomenal klien. Dengan teknik empati yang cermat dan dengan usaha untuk memahami klien dari perspektif dunia klien. Secara umum teori *client centered* membangun terbinanya hubungan yang hangat dan akrab antara konselor dengan klien. Maka dari itu, konselor perlu menciptakan suasana kebebasan, kenyamanan dan terlepas dari penilaian hubungan tertentu.

1) Mengawali Konseling

Bentuknya berupa *attending* agar konseli merasa diterima dan nyaman dengan konselor. Konselor juga menciptakan *rapport*, yaitu hubungan baik dengan konseli agar timbul rasa percaya konseli bahwa segala usaha konselor disadari benar oleh konseli untuk kepentingannya. Dalam pendekatan ini, konselor juga perlu melakukan *unconditional positive regard*.

2) Inti Konseling

Konseli didorong untuk mengatakan perasaan-perasaannya saat menjalani konseling. Selanjutnya konselor lebih banyak sebagai reflektor dari ungkapan-ungkapan yang disampaikan oleh konseli.

---

<sup>33</sup>Masdudi, *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*, (Cirebon: Nurjati Press, 2015), 55.

### 3) Mengakhiri Konseling

Setelah konseli memperoleh pemahaman tentang dirinya dan menyadari tanggungjawab yang dimiliki serta memiliki rencana sendiri bagaimana agar dia mampu mengatasi permasalahannya, maka selanjutnya konseling akan memasuki tahap akhir.<sup>34</sup>

Langkah-langkah penggunaan teknik *client centered* tersebut menunjukkan bahwa inisiatif untuk memecahkan masalah tumbuh dalam diri konseli sendiri. Agar proses konseling berhasil, maka harus diperhatikan persyaratan hubungan positif diantaranya: memelihara hubungan akrab, kehangatan, dan responsif dengan konseli; konselor hendaknya memahami kedudukannya sebagai sahabat, jangan bersikap superior; bersifat permisif berkenaan dengan ekspresi perasaan; penentuan waktu konseling hendaknya merupakan kesepakatan bersama; dan konseling hendaknya terbebas dari tekanan, paksaan.

#### e. Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Client Centered*

Teknik *client centered* ini, intinya adalah tentang diri dan konsep menjadi diri atau pertumbuhan perwujudan diri. Konsep atau struktur diri dipandang sebagai konfigurasi persepsi yang terorganisasikan tentang diri yang membawa kesadaran. Hal itu terdiri dari atas unsur-unsur persepsi terhadap karakteristik dan kecakapan seseorang, pengamatan dan konsep diri dalam hubungan dengan orang lain dan lingkungan dan cita-cita yang dipandang mempunyai kekuatan positif dan negatif. Teori ini dibangun berdasarkan penelitian dan observasi langsung terhadap peristiwa-peristiwa nyata, dimana pada akhirnya teknik ini memandang bahwa manusia pada hakekatnya adalah baik. Namun teknik ini memiliki beberapa kekurangan sebagaimana berikut:

---

<sup>34</sup>A. Said Hasan Basri, dkk, *Panduan Mikro Konseling*, (Yogyakarta: Lembaga Ladang Kata, 2018), 41-42.

- 1) Terlalu menekankan pada aspek afektif, emosional, perasaan sebagai penentu perilaku, serta melupakan faktor intelek, kognitif dan rasional.
- 2) Penggunaan informasi untuk membantu klien tidak sesuai teori.
- 3) Tujuan untuk setiap klien yaitu memaksimalkan diri, dirasa terlalu luas, umum dan longgar sehingga sulit untuk menilai setiap individu.
- 4) Sulit bagi konselor untuk benar-benar bersifat netral dalam situasi hubungan interpersonal.
- 5) Meskipun teori ini diakui efektif, akan tetapi bukti-bukti tidak cukup sistematis dan lengkap terutama berkaitan dengan tanggung jawab klien yang kecil.<sup>35</sup>

Selain memiliki kekurangan, teknik ini juga memiliki kelebihan. Teknik ini digunakan konselor sebab percaya dan optimis dengan sifat alami manusia. Dorongan paling besar pada manusia adalah aktualisasi diri sendiri yaitu memelihara, menegakkan, mempertahankan dan meningkatkan diri dengan memberikan kesempatan terhadap individu untuk berkembang dalam gerak maju dan memiliki cara untuk menyesuaikan diri. Adapun beberapa kelebihan dari teknik ini adalah sebagai berikut:

- 1) Lebih berorientasi kepada pemusatan klien dan bukan pada konselor.
- 2) Lebih menekankan emosi, perasaan dan afektif dalam konseling.
- 3) Teori ini menekankan pada identifikasi dan penekanan hubungan konseling sebagai wahana utama dalam mengubah kepribadian.
- 4) Prosesnya lebih menekankan pada sikap konselor daripada teknik.
- 5) Memberikan kemungkinan untuk melakukan penelitian dan penemuan kuantitatif.<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup>Masdudi, *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*, (Cirebon: Nurjati Press, 2015), 56-57.

<sup>36</sup>Masdudi, *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*, (Cirebon: Nurjati Press, 2015), 57.

### 3. Kecemasan

#### a. Pengertian Kecemasan

Pada dasarnya kecemasan merupakan kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis. Hatta menyebutkan kecemasan adalah perasaan ketakutan dan gugup. Dalam situasi tertentu hal ini biasa, namun menjadi suatu penyakit apabila berlangsung lama (lebih dari 2 minggu), mengganggu kehidupan penderita atau menyebabkan gejala yang serius.<sup>37</sup>

Kecemasan muncul dari emosi manusia yang wajar. Oleh karena itu, sangat sering beberapa gangguan kecemasan juga terkait dengan gangguan emosi. Sebagian orang mendefinisikan emosi juga sebagai afeksi. Afeksi adalah berbagai kondisi perasaan (*feeling state*) seperti kebahagiaan, kesedihan, marah, terkejut, menikmati, dan sebagainya. Namun pengetahuan mengenai afeksi cenderung lebih introspektif, dan tidak menentu, serta berbentuk kualitatif pada cara introspeksinya.<sup>38</sup>

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis dalam diri. Selain itu, kecemasan merupakan pengalaman yang bersifat subjektif, tidak menyenangkan, menakutkan

---

<sup>37</sup>Kusumawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya*, (Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2016), 58.

<sup>38</sup>Ahmad Rusydi, *Kecemasan dan Psikoterapi Kecemasan dan Spiritual Islam Psikoterapi (dari Spiritual Disorder hingga Pesolan Eksistensial Menuju Kesehatan Psiko-Spiritual)*, (Yogyakarta: Istana Publishing, 2015), 71.

dan mengkhawatirkan akan adanya kemungkinan bahaya atau ancaman bahaya dan seringkali disertai oleh gejala-gejala atau reaksi fisik tertentu akibat peningkatan aktifitas otonomik.<sup>39</sup>

Yusuf dan Nurikhsan berpendapat bahwa kecemasan pada dasarnya adalah suatu reaksi diri untuk menyadari suatu ancaman (*threat*) yang tidak menentu. Ancaman didefinisikan sebagai segala macam stimulus yang dapat menyebabkan otak memicu rasa takut, tidak percaya, gelisah atau ketidakberdayaan pada umumnya. Meskipun kecemasan tidak menyenangkan, tetapi memiliki arti penting bagi individu yang berfungsi sebagai peringatan untuk mengetahui adanya bahaya yang sedang mengancam, sehingga individu bisa mempersiapkan bahaya yang mengancam itu.<sup>40</sup>

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan ketakutan dan gugup. Kecemasan muncul dari emosi manusia yang wajar. Oleh karena itu, sangat sering beberapa gangguan kecemasan juga terkait dengan gangguan emosi. Kecemasan merupakan pengalaman yang bersifat subjektif, tidak menyenangkan, menakutkan dan mengkhawatirkan akan adanya kemungkinan bahaya atau ancaman bahaya dan seringkali disertai oleh gejala-gejala atau reaksi fisik tertentu akibat peningkatan aktifitas otonomik.

#### **b. Bentuk Kecemasan**

Gejala kecemasan yang ditunjukkan pada fisik, diantaranya adalah: (1) merasakan jantungnya berdebar-debar, (2) merasa tercekik, (3) pusing, (4) gemetar, (5) sakit kepala, (6) merasa ditusuk-tusuk jarum di kaki dan wajah. Sedangkan pada perasaan, gejala kecemasan ditunjukkan diantaranya: (1) merasa sesuatu yang sangat buruk akan terjadi pada dirinya, (2) merasa takut. Pada pikiran: (1) cemas berlebihan

---

<sup>39</sup>Kholil Lur Rochman, *Kesehatan Mental*, (Purwokerto: Fajar Media Press, 2010), 104.

<sup>40</sup>Syamsu Yusuf dan Juntika Nurikhsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010), 258.

tentang waktu atau kematian dirinya, (2) fikiran akan mati, hilang kontrol atau fikiran akan menjadi gila, (3) memikirkan berulang-ulang fikiran yang membuat distress, walau coba menghentikannya.

Sedangkan pada perilaku, bentuk kecemasan diantaranya adalah mengelakkan situasi dimana ia takut. Sebab-sebab seseorang cemas adalah: (1) waktu dalam hubungan, (2) kehilangan orang yang dekat, (3) kehilangan pekerjaan, (4) menderita suatu penyakit, (5) kesukaran dalam pekerjaannya, (6) kasulitan keuangan, (7) ahli keluarga sakit. Cemas juga dapat menimbulkan kepanikan.<sup>41</sup>

### c. Reaksi Kecemasan

Freud menyatakan reaksi kecemasan (*anxiety-reaction*) bila menimbulkan salah satu dari dua keadaan berikut: yaitu perkembangan kecemasan yang merupakan ulangan dari pengalaman traumatis yang dialami pada waktu lalu, terbatas pada sinyal yang kaseluruhan reaksinya dapat beradaptasi dengan situasi bahaya yang baru entah dengan melarikan diri, melawan atau munculnya pengalaman waktu lalu kepermukaan, sehingga kaseluruhan reaksi kelelahan dalam perkembangan kecemasan yang kondisi efektifnya dilumpuhkan dan tidak dapat disesuaikan dengan situasi saat itu. Hal tersebut dapat menimbulkan perasaan panik. Serangan panik adalah ketika kecemasan muncul secara tiba-tiba dalam keadaan yang parah, biasanya berlangsung beberapa menit. Pada gejala fisik jantung berdebar cepat, kasulitan bernafas, sehingga membuat penderitanya merasa akan terjadi sesuatu yang sangat buruk, dan merasa akan mati. Serangan panik dapat merasal dari kecemasan yang teramat sangat, atau juga takut yang berlebihan, gangguan tidur yang parah.<sup>42</sup>

---

<sup>41</sup>Kusumawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya*, (Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2016), 58-59.

<sup>42</sup>Kusumawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya*, (Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2016), 60.

Berkaitan dengan pembahasan tentang kecemasan, obsesi merupakan salah satu penyebab timbulnya kecemasan. Obsesi adalah suatu pikiran yang datang berulang. Misalnya berfikir bahwa tangannya kotor, terutama setiap kali menyentuh sesuatu. Seringkali terdapat hubungan antara obsesi dengan kompulsi (mengerjakan sesuatu berulang kali). Misalnya saja berfikir bahwa ia belum mengunci pintu, maka ia akan berulang kali memeriksa pintu. Ada istilah kecemasan itu menular, hal ini maksudnya adalah ketika seseorang merasa cemas, atau bahkan panik, ia seringkali mengungkapkan kecemasannya itu kepada orang-orang sekitar. Ungkapan kecemasannya itu dapat mempengaruhi pikiran orang-orang sekitarnya, sehingga apabila mereka tidak berusaha tetap tenang dan berfikir rasional, mereka dapat ikut panik. Untuk mengatasi kecemasan yang datang, perlu diadakan suatu usaha menenangkan diri seperti relaksasi. Apabila memang tidak berhasil dan kecemasan itu datang lagi, mencari bantuan yang ahli adalah jalan keluarnya. Relaksasi adalah cara yang sangat berguna untuk mengurangi kasus tekanan mental. Kebanyakan kaidah relaksasi menggunakan beberapa bentuk latihan pernafasan.

Berikut ini akan dibahas mengenai salah satu teknik latihan pernafasan. Latihan ini dapat dilakukan kapan saja, sebaiknya dilakukan di kamar yang sepi dan ditempat yang tidak akan terganggu, dan dilakukan setiap hari selama 10 menit. Langkahnya: (1) berbaring atau duduk dengan posisi yang nyaman, (2) tutup mata, (3) setelah 10 menit, konsentrasikan pikiran pada irama nafasnya, (4) konsentrasi untuk bernafas dengan perlahan dan teratur melalui hidung, (5) seberapa pelan dapat diatur dengan menarik nafas dalam 3 hitungan, menghembuskannya lagi dalam 3 hitungan, dan diam sambil menghitung 3 hitungan sebelum menarik nafas lagi, (6) saat menghembuskan nafas dapat dibarengi dengan mengatakan dalam pikiran kata-kata menenangkan, seperti 'santai' atau istilah keagamaan, (7) manfaatnya akan dirasakan dalam waktu 2 minggu.

Dan dengan latihan yang cukup, ia akan dapat melakukannya dalam situasi yang berbeda-beda.<sup>43</sup>

#### 4. *Toxic Relationship*

##### a. *Pengertian Toxic Relationship*

Bila dilihat dari pengertian katanya “*toxic relationship*” adalah hubungan yang beracun. Racun dalam sebuah hubungan sering tidak disadari oleh mereka yang terlibat dalam hubungan asmara tersebut, padahal *toxic relationship* ini dapat memberikan dampak dan racun bagi fisik dan mental seseorang. *Toxic relationship* yang marak terjadi pada hubungan pacaran ditandai dengan adanya keegoisan, kecemburuan yang berlebihan, sulit menjadi diri sendiri, dikendalikan oleh pasangan, terisolasi dari dunia luar dan masih banyak perilaku dan sikap negatif yang terjadi pada hubungan pacaran yang *toxic*. Dari situ dapat dilihat bahwa *toxic relationship* ini merupakan hubungan yang tidak menyenangkan bagi diri sendiri atau orang lain dan akan menjadi beban bagi orang tersebut seiring berjalannya waktu. Jika racun dalam hubungan ini tidak disadari pada masa pacaran akan memberikan kemungkinan berlanjut sampai ke jenjang pernikahan, dan memungkinkan terjadinya kekerasan dalam rumah tangga.<sup>44</sup>

*Toxic relationship* merupakan hubungan yang tidak sehat untuk diri sendiri dan orang lain. Orang yang pernah mengalami hubungan yang merugikan akan merasakan konflik internal. Konflik batin ini dapat menyebabkan kemarahan, depresi, atau kecemasan. Hubungan yang beracun membuat sulit untuk menjalani hidup yang produktif dan sehat. Hubungan keracunan dapat berupa kekerasan fisik,

---

<sup>43</sup>Kusumawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya*, (Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2016), 61.

<sup>44</sup>Ferdy, dkk, *Persepsi Generasi Milenial Terhadap Toxic Relationship dari Pandangan Transactional Analysis*, (Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2021), 2.

kekerasan emosional dan kekerasan seksual.<sup>45</sup> Hubungan ini terjadi pada pribadi yang abnormal yang pada umumnya dihindangi gangguan mental atau terdapat kelainan-kelainan abnormalitas pada mentalnya. Orang ini banyak diliputi dengan konflik batin, miskin jiwanya dan tidak stabil, tanpa perhatian terhadap lingkungannya, terpisah hidupnya dari lingkungan dan masyarakat, selalu gelisah dan takut, serta jasmaninya seringkali sakit.<sup>46</sup>

Hubungan yang beracun atau *toxic relationship* adalah hubungan yang dapat memiliki banyak bentuk tetapi semuanya ditandai dengan perbedaan, situasi non-egaliter dimana salah satu dari dua subjek bergantung pada yang lain, memicu mekanisme dominasi dan ketundukan. Satu mendapatkan dalam hubungan lebih banyak pengaruh dari pada yang lain, yang kontribusinya bahkan bisa nol. Tidak seperti hubungan yang sehat dimana masih mendapatkan ruang, mempertahankan kapasitas untuk menentukan nasib sendiri, mendapatkan keuntungan dari timbal balik, dalam hubungan yang beracun sebaliknya ketergantungan emosional ikut bermain yang menjadikan pasangan lawan bicara eksklusif, sehingga menjadi bahagia dan antusias bergantung secara eksklusif disisi lain.<sup>47</sup>

*Toxic relationship* merujuk pada suatu hubungan tidak sehat, yang ditunjukkan dengan beberapa perilaku “menyimpang”, yang dapat merusak kondisi fisik dan menyakiti perasaan diri sendiri maupun pasangan. Perilaku menyimpang dalam pandangan behavioris dapat dimaknakan sebagai perilaku atau kebiasaan negatif atau perilaku yang tidak tepat, yaitu perilaku

---

<sup>45</sup>Very Julianto, *Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis*, (Jurnal Psikologi Integratif, Vol. 8, Nomor 1, 2020), 104.

<sup>46</sup>Farid Mashudi, *Psikologi Konseling, (Panduan Lengkap dan Praktis Menerapkan Psikologi Konseling)*, (Yogyakarta: IRCiSod, 2013), 162.

<sup>47</sup>Vivi Riski Alfiani, *Upaya Resiliensi Pada Remaja dalam Mengatasi Toxic Relationship yang Terjadi dalam Hubungan Pacaran*, (Purwokerto: IAIN Purwokerto, 2020), 35.

yang tidak sesuai dengan yang diharapkan.<sup>48</sup> Maka dari itu, hubungan yang berada dalam lingkaran *toxic relationship*, biasanya didominasi oleh perasaan cemburu dan rasa memiliki yang berlebihan, hingga perasaan selalu direndahkan yang akhirnya berujung pada kekerasan, baik kekerasan verbal, fisik, maupun psikologis.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *toxic relationship* merupakan hubungan yang tidak sehat karena sebuah hubungan yang dijalin tidak lagi menghubungkan satu dengan lainnya sehingga memunculkan adanya emosi negatif yang mengendalikannya dan mengakibatkan saling menyakiti satu sama lain. Hubungan yang *toxic* memberikan efek yang tidak baik bagi kesehatan orang yang melakukan atau mengalaminya, karena tertekan dan tidak bahagia jadi bisa menghambat untuk menjalani kehidupan yang produktif, sehat, dan bahagia.

#### **b. Ciri-ciri Toxic Relationship**

*Toxic relationship* sering ditandai dengan hubungan berulang yang saling menghancurkan antara pasangan. Pola-pola ini bisa melibatkan kecemburuan, posesif, dominasi, manipulasi, keputusan, keegoisan, atau penolakan. *Toxic relationship* adalah hubungan yang membuat pasangan merasa tidak didukung, disalahpahami, direndahkan, atau diserang oleh pasangan. Namun yang jelas, tanda-tanda tersebut, *toxic relationship* benar-benar tidak bagus bagi kelangsungan dalam menjalin hubungan. Adanya *toxic relationship* yang berjalan seiringnya waktu dapat membuat pasangan lelah secara emosional, psikologis, dan bahkan fisik.<sup>49</sup>

Seperti yang sudah disinggung sebelumnya, bahwa pasangan yang berada dalam hubungan *toxic relationship* umumnya tidak mengetahui, kalau dirinya

---

<sup>48</sup>Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2015), 95.

<sup>49</sup>Amelia Riskita, *Waspada! Tanda-tanda Toxic Relationship dan Cara Tepat Mengakhirinya*, (Artikel Jurnal Psikologi, 2021), 1.

sedang menjalani hubungan yang tidak sehat. Hal tersebut biasanya disebabkan oleh lamanya hubungan yang sudah dijalani. Namun, sebenarnya seseorang bisa menyadari bahwa suatu hubungan sudah tidak sehat, dengan mengetahui sembilan ciri-ciri *toxic relationship* yang disebutkan sebagai berikut:

1) Rasa cemburu yang berlebihan

Rasa cemburu yang berlebihan menjadi salah satu penyebab utama, timbulnya hubungan tidak sehat. Pasalnya, jika suatu hubungan sudah dinodai dengan rasa cemburu yang berlebihan, maka beberapa sikap irasional satu persatu akan muncul. Mulai dari melacak keberadaan pasangan, meretas akun media sosial dan email pasangan, membuat jam malam, melarang pasangan untuk beraktivitas dengan lawan jenis, dan hal lainnya yang berujung menimbulkan sifat posesif.

2) Mengungkit kesalahan pasangan

Hal ini menjadi hal yang sangat fatal, karena dapat memicu perdebatan antara kamu dan pasangan. Sehingga hubungan yang awalnya baik-baik saja, berubah menjadi hubungan yang penuh dengan amarah dan rasa kecewa. Alangkah lebih baik, jika terjadi suatu permasalahan dalam sebuah hubungan, kamu dan pasangan membicarakannya secara baik-baik, untuk menemukan solusi dari permasalahan tersebut.

3) Selalu dipandang serba kekurangan

Setiap orang sudah pasti ingin dilihat sebagai sosok yang sempurna di mata pasangannya. Namun, jika tidak mendapatkan itu dari pasangan, maka hubunganpun tidak akan berlangsung baik. Sebab, orang yang tidak pernah merasa puas dan selalu merasa kekurangan atas apa yang dimiliki pasangannya, akan selalu menuntut untuk melakukan hal lebih untuk membuktikan dalam memenuhi ekspektasinya dan layak untuk bersanding dengannya. Hal itu tentu membuat merasa lelah, karena selalu dipandang sebagai sosok yang tidak cukup rupawan, tidak cukup

dewasa, tidak cukup bijak, tidak cukup baik dan lain sebagainya. Hal itu menjadi tanda, bahwa pasangan sedang berada di hubungan yang tidak baik-baik saja.

4) Memiliki komunikasi yang buruk

Seperti yang diketahui, komunikasi merupakan hal penting yang sudah seharusnya dimiliki oleh setiap pasangan. Dengan komunikasi yang baik, maka hubungan kamu dan pasangan akan tetap baik-baik saja, meski sedang terjadi masalah. Hal tersebut dikarenakan, kamu dan pasangan akan sama-sama memberikan kritik dan saran yang membangun untuk hubungan kedepannya. Bukan justru saling menyalahkan, mengucilkan bahkan mengeluarkan kata-kata kasar kepada pasangan, dimana hal tersebut akan berdampak buruk pada hubungan kedepannya.<sup>50</sup>

5) Tidak ingin dikalahkan

Rasa tidak ingin dikalahkan juga menjadi salah satu penyebab “hancurnya” hubungan. Bagaimana tidak, suatu hubungan seharusnya dipenuhi dengan rasa saling mendukung dan saling menyemangati antar pasangan, untuk menggapai impian dan cita-cita. Namun, jika realitanya pasanganmu tidak seperti itu, dan justru memiliki rasa kompetitif yang tinggi, maka hal itu hanya akan membuat suasana hubungan menjadi tidak baik. Sebab, hubungan hanya dipenuhi dengan rasa tidak mau kalah, iri, dengki dan lain sebagainya.

6) Selalu direndahkan

Jika sering direndahkan oleh pasangan atau bahkan hal apapun yang dilakukan dan dikenakan selalu dipandang tidak baik, itu merupakan tanda bahwa hubungan tidak sehat. Jika memiliki pasangan dengan ciri seperti itu, biasanya ia sering melontarkan kata-kata yang mengandung makna merendahkan, seperti misalnya “masa kamu gitu

---

<sup>50</sup>Zahrah Nabila, *Toxic Relationship: Ketika Sebuah Hubungan Tidak Lagi Menghubungkan*, (Pijar Psikologi, 2017), 2.

aja nggak bisa sih? Lemah banget”. Kata-kata yang dilontarkan tersebut, tentu membuat merasa drop seketika atau bahkan merasa tidak berguna. Padahal, sesuatu yang menurut pasangan mudah dan biasa itu adalah sesuatu hal sulit dan tidak bisa dikerjakan sendiri.<sup>51</sup>

7) Selalu dijadikan pelampiasan amarah

Buat yang selalu sabar dijadikan tempat pelampiasan amarah pasangan, kini saatnya untuk berhenti melakukannya. Pasalnya, hal yang dilakukan tersebut salah dan hanya akan menyakiti perasaan saja. Ketika hal itu terjadi, maka pasangan tidak menganggap sebagai seseorang yang dicintai, disayangi dan dilindungi. Melainkan, dipandang sebagai media untuk melampiaskan amarahnya. Jika pasangan melakukan hal ini terus-menerus, maka harus segera menghentikannya dengan cara membicarakannya langsung ke pasangan dan memintanya untuk berhenti. Apabila pasangan tidak bisa menerima, maka satu-satunya jalan terbaik untuk melindungi diri adalah dengan melepaskannya.

8) Adanya ancaman hubungan

Hubungan yang tidak sehat juga ditandai dengan sifat pasangan, yang seringkali memberikan ancaman untuk mengakhiri hubungan ketika terjadi permasalahan. Padahal, langkah terbaik yang harus dilakukan setiap pasangan dalam mengatasi permasalahan adalah mendinginkan dan menenangkan pikiran terlebih dahulu. Karena pada dasarnya, suatu permasalahan dapat diselesaikan dengan baik apabila kedua pihak sudah tenang satu sama lain. Sebab, dengan pikiran yang tenang, komunikasi antara pasangan akan berjalan lebih lancar. Dengan begitu, pasangan dapat dengan

---

<sup>51</sup>Zahrah Nabila, *Toxic Relationship: Ketika Sebuah Hubungan Tidak Lagi Menghubungkan*, (Pijar Psikologi, 2017), 4.

mudah berdiskusi untuk menemukan solusi, dan hubunganpun kembali baik seperti semula.<sup>52</sup>

9) Tidak bisa menjadi diri sendiri

Ciri hubungan tidak sehat yang terakhir adalah kamu tidak bisa menjadi diri sendiri. Hal ini biasanya terjadi, ketika mendapatkan banyak tuntutan dari pasangan. Entah itu tuntutan dalam berperilaku maupun berpenampilan. Dengan banyaknya tuntutan tersebut, pasti berusaha merubah diri sesuai dengan ekspektasi pasangan. Yang akhirnya, tidak menjadi diri sendiri dan perubahanpun tidak bertahan lama, karena hanya ditujukan untuk pasangan. Nantinya, ketika hubungan dengan pasangan berakhir, maka kembali menjadi diri sendiri dan perubahan yang selama ini dilakukan, menjadi hal yang tidak berarti lagi.<sup>53</sup>

**c. Tingkatan Kekerasan Akibat *Toxic Relationship***

Manusia pada dasarnya merupakan makhluk sosial yang pastinya bakal saling membutuhkan sekalipun cuma sekadar berinteraksi sama orang lain. Interaksi tersebut mulai dengan keluarga, pertemanan, rekan kerja, maupun pasangan. Hubungan sosial individu berkembang karena adanya dorongan rasa ingin tahu tentang segala sesuatu yang ada di sekitarnya. Dalam perkembangannya setiap individu ingin tahu bagaimana cara melakukan hubungan secara baik dan aman dengan dunia sekitarnya, baik yang bersifat fisik maupun sosial.<sup>54</sup>

Individu dalam menjalankan sebuah hubungan, sudah sewajarnya membutuhkan hubungan yang sehat. Tentunya bersifat dua arah, membantu membuat saling berkembang, saling memberi rasa sayang dan percaya, serta saling menghargai atas perbedaan yang ada. Alih-

---

<sup>52</sup>Zahrah Nabila, *Toxic Relationship: Ketika Sebuah Hubungan Tidak Lagi Menghubungkan*, (Pijar Psikologi, 2017), 5.

<sup>53</sup>Zahrah Nabila, *Toxic Relationship: Ketika Sebuah Hubungan Tidak Lagi Menghubungkan*, (Pijar Psikologi, 2017), 6.

<sup>54</sup>Faizah Nur Laela, *Bimbingan Konseling Keluarga dan Remaja*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2017), 142.

alih mendapatkan hubungan yang sehat, namun masih banyak orang yang justru malah mendapatkan emosi negatif saat dia menjalankan hubungan dengan orang lain. Emosi negatif tersebut bisa berupa hubungan yang bersifat satu arah, perasaan tidak aman, merasa terkekang, atau sering bertengkar. Akhirnya membuat hubungan yang dijalin tidak berkembang ke arah yang baik, justru berakhir dengan kekerasan. *Toxic relationship* seperti kekerasan dalam pacaran diklasifikasikan sebagai kekerasan pribadi. Ada tiga tingkatan kekerasan dalam pacaran atau yang diakibatkan dari *toxic relationship*, diantaranya yaitu:

- 1) Tingkat pertama, kekerasan verbal dan emosional. Korban tidak akan merasa mengalami kekerasan karena tidak ada bukti fisik yang membuktikan hal tersebut. Bentuk kekerasan ini dapat berupa panggilan telepon yang buruk, menuduh pelaku dalam hubungan korban dengan perilaku yang tidak pantas, membuat tuduhan yang tidak berdasar, menghina di depan umum, merusak harta benda korban, berbicara kasar setiap kali dia marah, dan mengancam dengan mata yang mengintimidasi.
- 2) Tingkat kedua adalah kekerasan seksual. Pada level ini, kekerasan yang dilakukan melibatkan segala sesuatu secara fisik, namun dalam segala bujukan, pernyataan cinta, dan janji, situasi pelaku sepertinya tidak ditujukan untuk mengontrol korban. Kekerasan seksual yang paling jelas terlihat dalam pacaran adalah pemerkosaan. Penjahat yang tidak nyaman menyentuh dan berciuman diklasifikasikan sebagai bentuk kekerasan seksual.
- 3) Tingkatan ketiga adalah kekerasan fisik, bisa berupa memukul, mengepak, menendang, dan mendorong. menahan. Pelaku dan korban kekerasan dalam pacaran sebagian besar adalah

orang-orang dengan latar belakang keluarga, konflik fisik, dan penyiksaan.<sup>55</sup>

#### d. Upaya Menghindari *Toxic Relationship*

Setidaknya terdapat dua penyebab orang cenderung bertahan dalam *toxic relationship*. Pertama, ada optimisme bahwa pasangan bisa berubah. Biasanya hal ini terjadi setelah pihak yang dominan melakukan atau mengatakan hal yang negatif, lalu meminta maaf. Pada situasi ini, pasangan sangat mungkin memaafkan dan berharap ada perubahan. Hanya saja, apabila ternyata permintaan maaf itu tidak diikuti dengan perubahan perilaku yang positif, maka sebenarnya yang dilakukan oleh pihak yang dominan adalah memanipulasi pasangannya, yang merupakan ciri dari salah satu *toxic relationship*. Kedua, adanya ketakutan akan sendirian juga dapat menjadi penyebab orang bertahan di dalam *toxic relationship*. Mereka tidak yakin dengan apa yang terjadi apabila mereka keluar dan lepas dari hubungan yang tidak sehat itu. Terlebih, bila hubungan tersebut melibatkan orang lain, seperti keberadaan anak-anak, maka pertimbangan untuk mempertahankan dapat menjadi satu-satunya solusi.<sup>56</sup>

Ada beberapa hal dapat dilakukan agar tidak terjebak dalam *toxic relationship* yaitu mengenali tanda-tandanya dan mengakui bahwa seseorang berada di dalam *toxic relationship*. Kemudian mencintai diri sendiri dan membangun hubungan sehat.

##### 1) Kenali Tanda-tanda

Hal yang perlu dilakukan pertama kali adalah mengenali tanda-tandanya dan mengakui bahwa seseorang berada di dalam *toxic relationship*. Hal ini penting dikarenakan banyak orang yang sebenarnya sudah sadar bahwa mereka berada di *toxic relationship* namun

---

<sup>55</sup>Very Julianto, *Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis*, (Jurnal Psikologi Integratif, Vol. 8, Nomor 1, 2020), 106-107.

<sup>56</sup>Ulfah Mu'amarotul Hikmah, *Cara Agar Tidak Terjebak dalam Toxic Relationship*, (Surabaya: Unair News, 2019), 1.

menyangkalnya. Maka satu hal yang utama adalah seseorang harus sadar dan mengakui bahwa dirinya berada pada *toxic relationship*. Selama tidak ada pengakuan tersebut, maka akan susah untuk keluar dari jebakan relasi itu.

2) Mencintai diri sendiri

Berikutnya yang perlu dilakukan adalah mencintai diri sendiri. Perasaan bahwa dirinya berharga dan patut mendapatkan lebih baik perlu ditanamkan. Karena biasanya, pihak yang dominan akan melakukan atau mengatakan berbagai hal terkait dengan kelemahan-kelemahan yang dimiliki pasangannya. Oleh karenanya, kekuatan untuk bisa lepas dari hubungan yang tidak sehat ini adalah menghargai diri sendiri terlebih dahulu. Berfokus pada kelebihan dan bukan kelemahan yang dimiliki, bisa dibantu dengan melakukan pencatatan atau menanyakan pada orang lain. Dengan memfokuskan pada kelebihan, diharapkan akan muncul optimisme dan percaya diri bahwa ia dapat secara mandiri melakukan hal-hal yang lebih baik, daripada berkuat pada *toxic relationship*. Dapat juga dibantu melalui tenaga-tenaga profesional seperti psikolog untuk menemukan dan mempercayai kekuatan sehingga dapat menjalani hidup secara mandiri. Atau bisa juga dibantu dengan membaca kisah-kisah seseorang yang berhasil survive dari relasi-relasi yang merugikan.

3) Membangun hubungan sehat

Ketika pertama kali menjalin hubungan, perlu diingat bahwa hubungan yang sehat seharusnya dibangun. Yakni hubungan yang saling mendukung, saling menyayangi, dan saling menguatkan. Dengan demikian, agar tidak terjerumus, lebih baik diamati terlebih dahulu sebelum menjalin hubungan yang lebih serius. Mengamati tentang bagaimana reaksi dari pasangan ketika menghadapi situasi konflik ataupun situasi yang tidak jelas. Apakah ada keinginan untuk meminta pendapat dan menghargai perasaan

pasangan, atau justru cenderung menyalahkan pasangan dan langsung mengambil keputusan tanpa mempedulikan hal lain. Bila pola reaksi atau respon yang sama ditunjukkan berulang-ulang, lebih baik segera mengambil jarak, dari pada berisiko untuk terjebak di dalam *toxic relationship* yang serius.<sup>57</sup>

## B. Penelitian Terdahulu

Peneliti berusaha menggali informasi untuk penulisan skripsi ini dari beberapa penelitian sebelumnya sebagai bahan perbandingan, baik mengenai persamaan maupun perbedaannya. Selain itu, peneliti juga menggali informasi dari buku-buku maupun artikel dalam rangka mendapatkan suatu informasi yang ada sebelumnya terkait dengan teori yang berkaitan dengan judul yang digunakan untuk memperoleh landasan teori ilmiah. Beberapa penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian yang akan dilakukan, diantaranya sebagai berikut:

*Pertama*, Mohd Omar Rezal Bin Aliman (2018) dengan penelitiannya yang berjudul “*Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Client-Centered dalam Menangani Stress Seorang Mahasiswa Malaysia di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi *client centered* dalam menangani stress seorang mahasiswa Malaysia di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dikategorikan berhasil karena permasalahan konseli sudah dapat diatasi oleh konseli sendiri dengan bantuan terapi dari penulis, serta berusaha semampu konseli untuk mengatasi masalah dan mencapai tujuan hidup. Proses konseling ini berhasil berkat kerjasama penulis dan konseli serta dorongan dari orang sekeliling konseli juga merupakan pertolongan dari Allah SWT. Persamaan penelitian terletak pada kajian bimbingan konseling Islam dengan teknik *client centered* untuk menangani klien. Adapun perbedaan penelitian terletak pada fokus masalah, dimana penelitian untuk menangani stress

---

<sup>57</sup>Ulfah Mu'amarotul Hikmah, *Cara Agar Tidak Terjebak dalam Toxic Relationship*, (Surabaya: Unair News, 2019), 2-3.

seorang mahasiswa, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti lebih fokus pada remaja yang mengalami gangguan suasana hati diakibatkan *toxic relationship*.

*Kedua*, Very Julianto (2020) dengan penelitiannya yang berjudul “**Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis**”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri dan harapan berpengaruh terhadap tingkat kebahagiaan seseorang. Saat seseorang mengalami *toxic relationship*, kebahagiaan yang dirasakan cenderung menurun akibat harapan dan harga diri selama menjalin hubungan rendah. Hal ini akan mempengaruhi kesehatan psikologis individu tersebut. Seharusnya saat seseorang memiliki harga diri dan harapan yang tinggi saat menjalin hubungan maka kebahagiaan yang dirasakan juga tinggi. Perlu kehati-hatian dalam memilih sebuah hubungan karena hal ini akan berpengaruh pada kehidupan kita ke depan. Persamaan penelitian ini terletak pada kajian *toxic relationship* yang dapat menyebabkan terjadinya konflik batin dalam diri. Konflik batin ini akan mengarah pada amarah, depresi, atau kecemasan. Hal ini menyebabkan mereka yang terlibat di dalamnya kesulitan untuk hidup produktif dan sehat. Perbedaan penelitian terletak pada penanganan permasalahan tersebut, dimana penelitian yang akan dilakukan menggunakan teknik konseling *client centered* untuk membantu menangani masalah konseli.

*Ketiga*, Vivi Riski Alfiani (2020) dengan penelitiannya yang berjudul “**Upaya Resiliensi pada Remaja dalam Mengatasi Toxic Relationship yang Terjadi dalam Hubungan Pacaran**”. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu upaya resiliensi yang dilakukan subjek A dan B meliputi aspek-aspek resiliensi seperti aspek regulasi emosi, aspek pengendalian impuls, aspek optimisme, aspek empati, aspek analisis penyebab masalah, aspek efikasi diri, dan aspek jangkauan. Dan juga melibatkan faktor-faktor yang mempengaruhi subjek A dan B dalam resiliensi yaitu *i have*, *i am*, dan *i can*. Sehingga subjek A dan B dapat menjalani hubungan pacaran dengan baik dan mempertahankan hubungannya. Persamaan penelitian terletak pada remaja yang mengalami *toxic relationship* dalam pacaran. Mereka tetap

ingin mempertahankan hubungannya dengan segala kesulitan yang dialaminya. Sedangkan perbedaannya pada teknik konseling yang digunakan, dimana penelitian ini menggunakan teknik resiliensi yaitu kemampuan bangkit atau keluar dari keadaan sulit dalam menjalin hubungan pacaran yang dialami. Adapun penelitian yang akan dilakukan menggunakan teknik konseling *client centered* yaitu satu bentuk terapi untuk menangani masalah yang dihadapi konseli.

*Keempat*, Resty Wulandari (2021) dengan penelitiannya yang berjudul “**Fenomena Toxic Relationship dalam Pacaran pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya**”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pacaran bisa dikatakan sebagai hubungan paling intim antara dua individu (perempuan dan laki-laki), biasanya dipenuhi dengan saling menyayangi. Namun, dalam hubungan yang *toxic*, pacaran justru menjadi hubungan yang melanggengkan kekerasan. Adapun bentuk *toxic relationship* dalam relasi pacaran yang terjadi pada mahasiswa Universitas Sriwijaya adalah pembatasan pergaulan, *name-calling*, *gaslighting*, kasar secara fisik (mencengkram dan mencekik leher), dan membawa pergi uang pasangan. Pasangan yang memilih bertahan dalam hubungan tidak terlepas dari alasan psikologis seperti rasa sayang, takut kehilangan dan tidak diterima orang lain karena telah melakukan hubungan seksual. Persamaan penelitian terletak pada fokus penelitian tentang *toxic relationship*, dimana penelitian ini memberikan informasi kepada pasangan muda agar tidak terjebak kedalam hubungan *toxic*. Sedangkan perbedaannya pada tidak adanya teknik konseling yang digunakan dalam penelitian.

Kelima, Endang Lestari (2021) dengan penelitiannya yang berjudul “**Penggunaan Konseling Client Centered untuk Menurunkan Permasalahan Konseli**”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseli merasa senang menyelesaikan permasalahan mereka melalui konseling *client centered*. Secara umumnya konseli menunjukkan perkembangan diri yang positif dari sesi ke sesi yang dijalankan. Persamaan penelitian terletak pada teknik konseling yang digunakan yaitu teknik *client centered* untuk membantu menurunkan berbagai masalah yang disebabkan oleh faktor dari dalam maupun luar diri individu yang menimbulkan rasa ketidaksenangan yang dapat berpengaruh kepada aktivitas individu tersebut. Adapun

perbedaannya pada objek yang diteliti, dimana penelitian ini fokus pada mahasiswa yang mengalami berbagai permasalahan dalam studinya diantaranya permasalahan tentang keterbatasan atau kekurangan kemampuan mental, keterbatasan kemampuan atau keadaan fisik, ketidakseimbangan emosional, sikap dan kebiasaan tertentu yang dapat merugikan diri sendiri. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan fokus pada *toxic relationship* yang dialami remaja dalam menjalin suatu hubungan.

Keenam, Ilva Anjani (2021) dengan penelitiannya yang berjudul “***Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy terhadap Remaja yang Mengalami Toxic Relationship (Studi Kasus di Ciracas Kota Serang-Banten)***” Hasil penelitian menunjukkan bahwa 4 remaja di Ciracas Serang-Banten, mengalami *toxic relationship*. Kondisi remaja yang mengalami *toxic relationship* masing-masing berbeda, setiap remaja yang mengalami gangguan psikologis antara lain, berdiam diri, trauma dalam berhubungan, susah tidur, perasaan yang tidak tenang, kekhawatiran yang berlebihan. Pada gangguan fisiologis antara lain, turunnya berat badan, pusing, tidak enak makan, nafas pendek dan sakit kepala. Dari ketiga responden diatasi dengan penerapan REBT, berjalan secara efektif dan satu responden diatasi dengan penerapan REBT belum berhasil atau tidak efektif. Gejala fisik dan psikologis yang diakibatkan pemikiran irrasional dan dialami remaja *toxic relationship*. Hasil proses konseling dilihat dari kemampuan responden untuk merubah pikiran irrasional menjadi rasional dan menyadari tindakannya. Setelah melakukan proses konseling ketiga responden sudah merasakan ketenangan dan pikiran yang lebih baik dari sebelumnya, dan satu responden yang tetap ingin berada di posisi saat ini, dengan kondisi psikologis lebih baik. Persamaan penelitian terletak pada permasalahan remaja yang mengalami *toxic relationship*. Adapun perbedaannya pada teknik konseling yang digunakan yaitu peneliti menggunakan teknik *client centered* untuk mengatasi permasalahannya.

### C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan sintesis tentang hubungan antara dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Menurut Sugiono kerangka pemikiran

merupakan sintesis tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang di deskripsikan.<sup>58</sup> Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah bahwa pelaksanaan layanan konseling Islam diharapkan dapat membantu untuk mengurangi gangguan kecemasan pada seorang remaja perempuan karena *toxic relationship* dengan teknik *client centered*. Layanan konseling Islam merupakan proses bantuan yang diberikan peneliti pada informan, dengan harapan informan mampu menyelesaikan masalahnya sendiri setelah melakukan proses bimbingan dan konseling, atau dapat dikatakan proses pemberian bantuan pada informan secara berkelanjutan dan berlandaskan norma-norma agama Islam yang berlaku di masyarakat, agar informan mampu memahami potensi, mengembangkan kemampuan dirinya sendiri, dan menyesuaikan diri secara positif.

Tujuan dari konseling Islam dengan teknik *client centered* yang hendak dicapai dalam hal ini adalah memberi kesempatan dan kebebasan informan untuk mengekspresikan perasaannya, berkembang dan terealisasi potensinya. Adapun langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam layanan ini meliputi identifikasi masalah yang terjadi pada informan, setelah mengetahui permasalahannya, maka ditentukan masalah pokoknya yang akan diatasi, kemudian ditentukan juga jenis terapi yang akan digunakan dimana dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *client centered*. Setelah itu pelaksanaan terapi yang dilaksanakan dengan beberapa kali pertemuan disertai wawancara dengan informan, dan terakhir melakukan *follow up* atau evaluasi. Perubahan yang terjadi dalam proses terapi bergantung pada persepsi informan, baik pada pengalamannya sendiri dalam kegiatan terapi maupun sikap dasar terapis. Apabila peneliti selaku terapis menciptakan iklim yang kondusif untuk eksplorasi diri, maka informan berkesempatan untuk mengalami dan mengeksplorasi perasaannya secara keseluruhan. Berikut ini merupakan kerangka berfikir dalam penelitian:

---

<sup>58</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 60.

**Gambar 2.1**  
**Kerangka Berpikir Penelitian**

