

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Konseling Islam**

###### **a. Pengertian Konseling Islam**

Kata konseling biasanya terangkai dengan kata bimbingan, yaitu *guide and counseling*. Dalam istilah bahasa Indonesia menjadi bimbingan dan penyuluhan, bimbingan dan konseling, bimbingan dan wawanwuruk, serta bimbingan dan wawanmuka.<sup>1</sup>

*Counseling* dalam kamus bahasa Inggris dikaitkan dengan kata *Counsel* yang diartikan sebagai berikut:

1. Nasehat (*to obtain counsel*);
2. Anjuran (*to give counsel*);
3. Pembicaraan (*to take counsel*).<sup>2</sup>

Sementara dalam literatur bahasa Arab kata konseling disebut *al-irsyad* atau *al-istisyarah*, dan kata bimbingan disebut *at-Taujih*. Secara etimologi kata *Irsyad* berarti: *al-Huda, ad-Dalalah*, dalam bahasa Indonesia berarti petunjuk, sedangkan kata *Istisyarah* yang berarti

---

<sup>1</sup> Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: eLSAQ Press, 2007), hlm. 30

<sup>2</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Jogjakarta: Al Manar, 2004), hlm. 179

*talaba minh al-masyurah/an-nasihah*, dalam bahasa Indonesia berarti meminta nasihat, konsultasi.<sup>3</sup>

Sementara Roosdi Acmad Syuhada dalam Saiful Akhyar Lubis menambahkan konseling ialah suatu proses layanan bantuan yang bersifat memberikan kemudahan-kemudahan berdasarkan pada teori, metode, dan teknik psikologi kepribadian guna memantapkan atau memperjelas nilai-nilai dan tujuan perilaku klien di masa depan.<sup>4</sup>

Dari uraian definisi yang telah disebutkan diatas dapat disimpulkan bahwa konseling adalah suatu proses layanan bantuan konselor untuk membantu klien/konseli memecahkan masalahnya atau penyesuaian yang perlu dibuatnya dengan menggunakan teori, metode, dan teknik yang telah ditentukan sebelumnya, sehingga nilai-nilai dan tujuan perilaku klien dapat mantap dan jelas.

Saiful Akhyar Lubis mendefinisikan Islam adalah agama ilmu. Ini berarti agama yang menjunjung tinggi nilai ilmu pengetahuan, mengajarkan prinsip-prinsip ilmu pengetahuan untuk mengantarkan manusia ke tingkat kecerdasan. Islam juga adalah ilmu cahaya, dalam arti dengan petunjuk-petunjuk dan isyarat ilmiah yang diajarkan, ia akan menjadi pedoman manusia dalam menjalankan kehidupannya menuju tujuan akhir sesuai dengan keinginan Allah (kebahagiaan hidup dunia dan akhirat).<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Saiful Akhyar Lubis...hlm. 87

<sup>4</sup> *Ibid.*,hlm. 36

<sup>5</sup> Saiful Akhyar Lubis...hlm. 81

Ajaran Islam mengandung khasanah-khasanah yang membantu manusia memecahkan problem hidupnya. Secara operasional khasanah-khasanah tersebut tertuang dalam konsep konseling Islami dan secara praktis tercermin dalam proses *face to face relationship* (pertemuan tatap muka) atau *personal contact* (kontak pribadi) antara seorang konselor profesional dengan klien/konseli yang sedang berjuang menyelesaikan problem hidupnya, untuk mewujudkan amanah ajaran Islam, untuk hidup saling tolong menolong dalam jalan kebaikan, saling mengingatkan dan memberi nasihat dalam kebaikan dan menjauhi kemaksiatan. Hidup secara Islami adalah hidup yang melibatkan terus menerus aktivitas belajar dan konseling yaitu memberi dan menerima nasehat.<sup>6</sup>

Pengertian konseling Islami sendiri menurut H.M. Arifin yang tertuang dalam Erhamwilda adalah segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang bermaksud untuk membantu orang lain, yang memiliki kesulitan rohaniyah dalam lingkungan hidupnya agar seseorang tersebut mampu mengatasinya sendiri, karena timbul adanya rasa penyerahan diri pada Tuhan Yang Maha Esa. Sehingga timbul pula dalam dirinya cahaya harapan kebahagiaan hidup saat sekarang dan masa depannya.<sup>7</sup>

Pada seminar bimbingan konseling Islami yang diselenggarakan oleh UII di Yogyakarta pada tahun 1985 dalam Saiful Akhyar Lubis

---

<sup>6</sup> *Ibid.*, hlm. 85

dirumuskan bahwa konseling Islami adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar ia dapat menyadari keberadaannya sebagai makhluk Allah yang seharusnya sehingga ia bisa hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk, guna mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat.<sup>8</sup>

HM. Hamdani Bakran Adz-Dzaky menambahkan konseling Islam adalah suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada klien/konseli tentang bagaimana seharusnya seorang klien/konseli dapat mengembangkan potensi akal pikiran, kejiwaan, keimanan, dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri sesuai dengan paradigma Al Qur'an dan Hadits.<sup>9</sup>

Dalam definisi yang dijelaskan oleh HM. Hamdani Bakran Adz-Dzaky diatas, ia tidak membedakan secara konkrit konseling dan bimbingan, namun lebih menekankan bagaimana seorang konselor mengembangkan potensi klien agar mampu memecahkan masalahnya sendiri sesuai dengan petunjuk Allah yang tertera dalam Al Qur'an dan hadits.<sup>10</sup>

Konseling Islami mengandung dua dimensi yaitu dimensi spiritual dan dimensi material. Dimensi sipiritual adalah membimbing manusia pada kehidupan rohani manusia untuk beriman dan bertakwa pada

---

<sup>7</sup> Erhamwilda, *Konseling Islami*, (Jogjakarta: Graha Ilmu, 2009), hlm. 95

<sup>8</sup> Saiful Akhyar Lubis...hlm. 85

<sup>9</sup> HM. Hamdani Bakran Adz-DZaky...hlm. 179

<sup>10</sup> Erhamwilda...hlm. 99

Allah SWT. Sedangkan dimensi material adalah membantu manusia untuk memecahkan masalah kehidupan guna mencapai kemajuan. Prinsip-prinsip inilah yang dengan tegas membedakan konseling Islami dengan konsep konseling dari Barat yang bersifat empirik.<sup>11</sup>

Konseling Islami yang dibangun atas dasar psikologi Islam memiliki perbedaan esensial dengan konseling yang dibangun atas dasar fondasi empirik spekulatif, karena konseling Islam adalah wujud dari aktualisasi kelengkapan dan kesempurnaan ajaran Islam itu sendiri.<sup>12</sup>

Sependapat dengan yang dipaparkan oleh Hasan Muhammad asy-Syarqawi dalam Saiful Akhyar Lubis, perbedaan antara psikologi Islam dan psikologi Barat terletak pada sikap penyerahan total kepada Allah dengan keimanan demi terwujudnya kesehatan jiwa. Dengan senantiasa memedomani petunjuk-petunjuk Allah, hati manusia akan menjadi tentram karena disinari cahaya, Nur Illahi.<sup>13</sup>

Dengan demikian penulis menyimpulkan Konseling Islam merupakan suatu aktifitas atau upaya konselor sebagai tenaga profesional untuk membantu klien/konseli memecahkan permasalahan kehidupannya secara mandiri berlandaskan Al Qur'an dan Hadits sehingga baik dimensi spiritual maupun material manusia dapat terpenuhi. Terpenuhinya kedua dimensi ini akan membantu manusia untuk bisa menjadi manusia sempurna, berperilaku sesuai dengan

---

<sup>11</sup> Saiful Akhyar Lubis...hlm. 86

ajaran agama Islam, serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

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

Erhamwilda membagi tujuan konseling menjadi dua, yaitu tujuan jangka panjang dan tujuan jangka pendek. *Pertama*, tujuan umum/jangka panjang agar individu mencapai muslim yang bahagia dunia dan akhirat.<sup>14</sup> *Kedua*, tujuan jangka pendek proses konseling adalah membantu klien untuk mengubah sikap dan perilakunya yang melanggar hukum dan tuntunan Islam menjadi sesuai dengan ajaran dan tuntunan Islam.<sup>15</sup>

Sementara HM. Hamdani Bakran Adz-Dzaky menyebutkan lima tujuan konseling Islam, antara lain:

- 1) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental.
- 2) Perubahan atas tingkah laku diharapkan dapat memberikan manfaat baik bagi diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya.
- 3) Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong, dan rasa kasih sayang.

---

<sup>12</sup> *Ibid.*, hlm. 86

<sup>13</sup> *Ibid.*, hlm. 87

<sup>14</sup> Erhamwilda... hlm. 119

<sup>15</sup> *Ibid.*, hlm. 120

- 4) Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk taat dan tulus dalam menjalankan perintah-Nya serta tabah dalam menerima ujian-Nya.
- 5) Untuk menghasilkan potensi Ilhiyah, agar individu dapat melakukan tugas sebagai khalifah dengan baik, menanggulangi permasalahan kehidupannya, serta memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya.<sup>16</sup>

Sementara Saiful Akhyar Lubis merumuskan tujuan dari konseling Islami adalah membantu klien/konseli agar mampu menyelesaikan masalahnya demi tercapainya ketentraman jiwa dalam kehidupan yang sakinah dan diridhai Allah, memiliki *istiqamah* untuk menjadikan Allah sebagai Konselor Yang Maha Agung, serta dapat melakukan *self counseling* bagi dirinya maupun orang lain.<sup>17</sup>

Dari ketiga rumusan tujuan dari konseling Islam dapat disimpulkan untuk membantu klien/konseli menyelesaikan permasalahan kehidupannya secara mandiri bernafaskan Al Qur'an dan Hadits. Terlebih mengubah perilaku yang tidak sesuai dengan tuntunan agama menjadi selaras dengan cara menumbuhkan kesadaran lahir dan batin dalam menjalankan ajaran agama yang dianutnya dengan *istiqamah*. Apabila potensi yang dianugerahkan Allah kepada manusia ini telah

---

<sup>16</sup> HM. Hamdani Bakran Adz-DZaky...hlm. 221

<sup>17</sup> Saiful Akhyar Lubis ...hlm. 117

optimal maka tujuan untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat dapat terrealisasikan.

### **c. Tahap Konseling**

Tahap konseling umumnya di bagi menjadi tiga tahap. Anila Umriana menjelaskan tiga tahap konseling, sebagai berikut:

#### **1. Tahap Permulaan**

Pada tahap ini konselor membantu klien untuk mendefinisikan masalah yang dihadapi. Konselor membantu klien untuk mengetahui apa yang dirasakan dan menguraikan permasalahan yang dihadapi, dengan urain sebagai berikut:<sup>18</sup>

- a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien
- b. Memperjelas dan mengidentifikasi masalah
- c. Membuat penaksiran dan penjajakan
- d. Mendiskusikan kontrak.<sup>19</sup>

#### **2. Tahap Pertengahan**

Tahap pertengahan merupakan tahap kerja, dimana konselor mengidentifikasi dan menetapkan tindakan serta langkah-langkah untuk menguraikan masalah yang dihadapi

---

<sup>18</sup> Anila Umriana, *Pengantar Konseling: Penerapan Ketrampilan Konseling dengan Pendekatan Islam*, (Semarang: CV Karya Abadi Jaya, 2015), hlm. 83

<sup>19</sup> *Ibid.*, hlm. 84



klien. Berdasarkan penjelasan tersebut pada tahap ini tindakan yang dilakukan konselor yaitu:<sup>20</sup>

- a. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah yang telah diidentifikasi sebelumnya pada tahap pertama. Di tahap ini penjelajahan lebih mendalam.
- b. Menjaga hubungan konseling
- c. Menjaga agar proses konseling sesuai dengan kontrak yang telah disepakati.<sup>21</sup>

### 3. Tahap ketiga/akhir

Tahap ini disebut tahap *action* dimana pada tahap ini akan dilakukan rencana atau tindakan apa yang akan dilakukan setelah sesi konseling selesai.<sup>22</sup> Rangkaian pada tahap akhir ini yaitu:

- a. Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai
- b. Terjadinya *transfer of learning* pada diri konseli
- c. Konseli melaksanakan perubahan perilaku<sup>23</sup>
- d. Mengakhiri hubungan konseli.

---

<sup>20</sup> *Ibid.*, hlm. 84

<sup>21</sup> *Ibid.*, hlm. 94

<sup>22</sup> *Ibid.*, hlm. 84

<sup>23</sup> *Ibid.*, hlm. 112

#### d. Metode Layanan dalam Konseling Islam

Metode dimaksudkan dengan cara kerja bersistem dan berhubungan dengan pencapaian tujuan konseling Islami, Saiful Akhyar Lubis menyebutkan dua metode, yaitu metode penyesuaian dan metode kedinamisan. Metode penyesuaian berangkat dari "*individual differences*", yang dimaksudkan untuk menyesuaikan layanan konseling dengan problem yang dihadapi individu sesuai dengan situasi dan kondisi serta kadar kemampuannya.<sup>24</sup>

Sementara, metode kedinamisan dilandaskan atas dasar pemahaman bahwa manusia itu makhluk dinamis, perubahan yang diharapkan bukan mengulang hal-hal yang lalu dan bersifat monoton melainkan senantiasa mengarah pada pembaharuan yang lebih maju.<sup>25</sup>

Eric Fromm dalam Saiful Akhyar Lubis memandang perubahan itu dapat dilihat jika terjadi perubahan mendasar dalam hati manusia. Dorongan-dorongan religius akan menjadi motif yang diperlukan untuk menggerakkan manusia dalam mengadakan perubahan.<sup>26</sup>

Lebih lanjut Anwar Sutoyo dalam Erhamwilda menyebutkan satu model yaitu rasional konseling yang berfungsi untuk mendorong klien bersikap dan berperilaku sesuai dengan fitrahnya. Rasional konseling bertujuan agar fitrah yang dikaruniakan Allah dapat berkembang dan berfungsi dengan baik sehingga menjadi pribadi yang *kaffah*. Karena

---

<sup>24</sup> Saiful Akhyar Lubis... hlm. 132

<sup>25</sup> *Ibid.*, hlm. 133

<sup>26</sup> *Ibid.*, hlm. 134

pengabaian fitrah tidak menghasilkan hal baik melainkan kesengsaraan dan kemelaratan bagi masyarakat sekitarnya.<sup>27</sup>

Dengan demikian dapat dirumuskan metode layanan Konseling Islami antara lain metode penyesuaian, metode kedinamisan, dan metode rasional konseling.

#### **e. Teknik Konseling Islam**

Berbagai teknik dikembangkan agar tujuan dari konseling dapat tercapai. Hal ini senada dengan yang dijelaskan oleh Saiful Akhyar Lubis bahwa teknik dalam konseling Islam dimaksudkan sebagai alat dan merupakan suatu alternatif untuk mendukung metode konseling Islami. Teknik konseling Islami haruslah bertolak dari pemupukan penjiwaan agama pada diri klien/konseli dalam upaya untuk menyelesaikan masalah kehidupannya. Penjiwaan agama yang dimaksud adalah klien/konseli diarahkan untuk menemukan sumber pola hidup agamis dalam pribadinya, sehingga ia menyadari bahwa tidak ada masalah yang tidak dapat terselesaikan, asal ia mau kembali ke ajaran agamanya. Penjiwaan agama ini diintensifkan sampai pada pengalaman ajarannya.<sup>28</sup>

Saiful Akhyar Lubis lebih lanjut menjelaskan dalam upaya konseling terdapat proses pemberian yang berkesinambungan dan sistematis kepada klien/konseli dalam memecahkan masalah yang

---

<sup>27</sup> Erhamwilda...hlm. 108

dihadapinya, agar tercapai kemampuan untuk dapat memahami dirinya (*self acceptance*), kemampuan untuk mengarahkan dirinya (*self direction*), dan kemampuan untuk merealisasikan dirinya (*self actualization*), sesuai dengan potensinya guna mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan, baik keluarga maupun masyarakat.<sup>29</sup>

Sunarko menyebutkan dua bentuk pendekatan konseling dalam mengembangkan kondisi sehat mental yaitu *Person Center Counseling* dan *Rational Emotive Behavior Therapy*.<sup>30</sup>

Dari kedua pendekatan yang disebutkan Sunarko diatas, berdasarkan dengan yang disebutkan oleh Frank Parson serta sependapat dengan model yang diuraikan oleh Anwar Sutoyo yang menggunakan model rasional konseling, maka peneliti menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*. Dengan penjelasan sebagai berikut:

### **1) Teori Kepribadian *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT)**

Peletak dasar konseling rasional emotif behavior therapy (REBT) adalah Albert Ellis, seorang klinisi yang memulai mengembangkan teorinya sejak 1995.<sup>31</sup> Albert Ellis dalam Richard Nelson Jones menyebut pendekatannya dengan *rational therapy* (RT). Pada tahun 1961, ia mengubah nama

---

<sup>28</sup> Saiful Akhyar Lubis ...hlm. 136

<sup>29</sup> *Ibid.*, hlm. 39

<sup>30</sup> Sunarko, *Komplementasi Psikologi dan Ilmu Tasawuf*, (Malang: Kalimetro Intelegensia, 2015), hlm. 67

terapinya menjadi *rational emotive therapy* (RET). Selanjutnya pada tahun 1993, *rational emotive behavior therapy* (REBT).<sup>32</sup>

Menurut Ellis dalam Latipun ada tiga hal terkait dengan perilaku, yaitu *antecedent event* (A), *belief* (B), dan *emotional consequence* (C), yang dikenal dengan konsep A-B-C. *Antecedent event* (A) merupakan peristiwa yang mendahului yang berupa fakta, peristiwa, perilaku, atau sikap orang lain.

Sementara *Belief* (B) adalah keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang dibagi menjadi dua macam yaitu keyakinan rasional (*rational belief* atau rB) dan keyakinan tidak rasional (*irrational belief* atau iB). Keyakinan rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan karena itu produktif. Sebaliknya, keyakinan tidak rasional merupakan keyakinan atau sistem berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan karena itu tidak produktif.

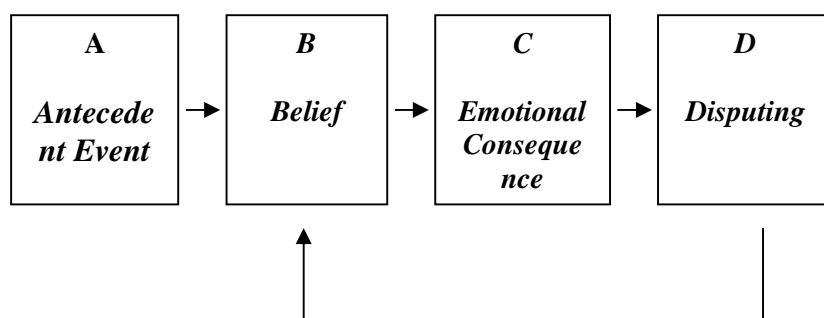
Selanjutnya, *Emotional consequence* (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu berupa perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A). Konsekuensi

---

<sup>31</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2006), hlm. 110

<sup>32</sup> Richard Nelson-Jones, *Theory and Practice of Counseling and Therapy* (Teori dan Praktek Konseling dan Terapi), terj. Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011), hlm. 491

emosional ini bukan akibat langsung dari A melainkan oleh beberapa variabel antara dalam bentuk B, dalam bentuk *irasional belief* (iB) maupun *rational belief* (rB).<sup>33</sup>



(Sumber: Cottone, R.R (1992). *Theoris and Paradigm of Counseling Psychotherapy*. Boston: Allyn and Bacon, hlm. 113 dalam Latipun)

Gambar 2.1

Menurut Ellis dalam Latipun perilaku seseorang khususnya konsekuensi emosi, senang, sedih, frustrasi, bukan disebabkan secara langsung oleh peristiwa yang dialami individu. Melainkan perasaan-perasaan itu diakibatkan oleh cara berpikir atau kepercayaan seseorang. Peristiwa yang terjadi disekitar kita (seperti sikap orang lain) atau yang dialami individu (kegagalan melaksanakan tugas, misalnya) akan direaksi sesuai dengan sistem keyakinannya. Keadaan neurotik umumnya dipelajari atau dibuat melalui pengajar awal atau keyakinan yang tidak rasional oleh anggota keluarga atau

<sup>33</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*...hlm. 112

masyarakat. Kalau kita gambarkan hubungan antara peristiwa, sistem keyakinan dan reaksi seperti Gambar 2.1.<sup>34</sup>

Ellis dalam Richard menambahkan teori ABC kepribadian dengan D dan E untuk memasukkan perubahan dan hasil yang diharapkan dari perubahan.<sup>35</sup> Stephen Palmer (ed.) menjelaskan D (*Disputing*) yaitu mendebatkan keyakinan yang menyebabkan gangguan. Sementara E (*Effective*) adalah pandangan rasional efektif dan baru yang diikuti perubahan emosional dan perilaku.<sup>36</sup>

Selanjutnya huruf G (*Goals*) bermakna tujuan, fundamental, dan primer. Huruf G ditempatkan di awal untuk memberikan konteks ABC bagi seseorang. Terbentuklah G-A-B-C-D-E yang saling berkesinambungan satu sama lain.<sup>37</sup>

Penjelasan tentang teori kepribadian diatas dapat dirangkum menjadi, perilaku manusia terkait tiga hal yaitu A (*Antecedent Event*), *Belief* (B) yang dibagi menjadi dua *irrational belief* (iB) dan *rasional belief* (rB), C (*Consequence*) kemudian Ellis menambahkan G (*Goals*) sebagai tujuan, D (*Disputing*), serta E (*Effective*).

---

<sup>34</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*...hlm. 113

<sup>35</sup> Richard Nelson-Jones...hlm. 502

<sup>36</sup> Stephen Palmer (ed.), *Introduction to Counseling and Psychotherapy (Konseling dan Psikoterapi)*, terj. Haris H. Setiadjudi, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 501

## 2) Tujuan Konseling REBT

Teori konseling Ellis yaitu A-B-C-D-E (*Antecedent Event, Belief, Emotional Consequence, Disputing, dan Effect*). Efek yang dimaksud adalah keadaan psikologis yang diharapkan terjadi pada klien setelah mengikuti proses konseling. Pada dasarnya, pemikiran *irrational belief* (iB) itulah yang menyebabkan individu mengalami gangguan emosional dan karena itulah pemikiran iB haruslah dirubah menjadi pemikiran yang lebih tepat yaitu *rational belief* (rB).

Ellis dalam Latipun mengemukakan secara tegas pengertian diatas mencakup meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri (*self defeating*) dan mencapai kehidupan yang lebih realistik, falsafah hidup yang toleran, termasuk di dalamnya dapat mencapai keadaan yang dapat mengarahkan diri, menghargai diri, fleksibel, berpikir secara ilmiah, dan menerima diri.<sup>38</sup>

Untuk mencapai tujuan konseling, klien perlu memahami keyakinan atau cara berpikirnya sendiri. Ada tiga tingkatan *insight* yang perlu dicapai dalam REBT, yakni:

- a) Pemahaman (*insight*) dicapai ketika klien memahami tentang perilaku penolakan diri yang dihubungkan pada penyebab sebelumnya yang sebagian besar sesuai dengan

---

<sup>37</sup> Richard Nelson-Jones... hlm. 502



keyakinannya tentang peristiwa-peristiwa yang ia alami atau terima (*antecedent event*) yang lalu dan saat ini.

- b) Pemahaman terjadi ketika konselor/terapis membantu klien memahami bahwa apa yang menggelisahkan klien saat ini adalah keyakinan irasional yang terus melekat dan dipelajari terhadap *antecedent*.
- c) Pemahaman dicapai pada saat konselor membantu klien untuk mencapai pemahaman yang ketiga, yaitu jika klien/konseli ingin terbebas dari hambatan emosional, seperti kegelisahan, kekhawatiran, dan kesedihan maka harus keluar dari keyakinan irasional.<sup>39</sup>

Dari uraian diatas dapat disimpulkan tujuan dari konseling adalah memberikan pemahaman klien bahwa hambatan emosional, kekhawatiran, kegelisahan, dan kesedihan berasal dari keyakinan irasional terhadap *antecedent event* yang dipertahankan. Jika klien sudah memahami dengan keadaan dirinya maka konselor membantu dengan mengubah *irrational belief* menjadi *rational belief*.

### 3) Tahap Konseling REBT

George dan Cristiani dalam Latipun dalam Sunarko terdapat tiga tahapan dalam konseling REBT:

---

<sup>38</sup> Latipun, *Psikologi Konseling ...* hlm. 122

### a) Tahap Pertama

Yaitu proses menunjukkan pada klien bahwa dirinya sedang terjebak dalam cara berpikir dan berkeyakinan irasional. Dan *irrational belief* inilah yang menyebabkan terjadinya gangguan atau hambatan emosional.<sup>40</sup>

Ellis dalam Ricahrd Nelson Jones menjelaskan klien di dorong untuk menfokuskan permasalahan spesifik sejak awal. Pada awal pertemuan ia sering membacakan secara singkat keluhan, gejala, dan masalah utama klien. Setelah itu mendiskusikan masalah apa yang paling mengganggu bagi klien.<sup>41</sup>

### b) Tahap Kedua

Membantu klien bahwa berpikir irasional dapat ditantang dan diubah. Kesiediaan klien untuk dieksplorasi secara logis terhadap gagasan yang dialami oleh klien dan konselor mengarahkan pada klien untuk melakukan *disputing* (D) terhadap cara berpikir dan berkeyakinan klien yang irrasional.<sup>42</sup>

Fase pertengahan REBT ini memiliki dua agenda utama yaitu: Pertama, membantu klien mengatasi masalah

---

<sup>39</sup> Sunarko...hlm. 75

<sup>40</sup> *Ibid.*,hlm. 75

<sup>41</sup> Richard Nelson-Jones ...hlm. 517

<sup>42</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*...hlm. 123

emosional dan perilaku khususnya dan mengajarkan ketrampilan dalam mengidentifikasi dan mengatasi masalah mereka. Kedua, mendorong klien untuk menangani sebuah masalah secara konsisten sebelum pindah ke masalah berikutnya.<sup>43</sup>

### c) Tahap Ketiga

Membantu klien lebih mendebatkan (*disputing*) gangguan yang tidak tepat atau irrasional yang dipertahankan saat ini menuju cara berpikir yang lebih rasional dengan cara mereinduktrinasi yang rasional termasuk cara bersikap yang rasional.<sup>44</sup>

Selama fase akhir, berdiskusi tentang cara antisipasi berbagai masalah dan kesulitan dalam memecahkan masalah secara mandiri melalui ketrampilan-ketrampilan yang telah ia pelajari.<sup>45</sup>

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tahap pelaksanaan konseling REBT dibagi menjadi tiga, yaitu: Pertama, menunjukkan pada klien bahwa ia sedang terjebak dalam *irrational belief* dan hal inilah yang menyebabkan terjadinya gangguan atau hambatan emosi. Kedua, mengeksplorasi secara logis irrational belief dan mengarahkan

---

<sup>43</sup> Richard Nelson-Jones... hlm. 517

klien untuk melakukan *disputing* terhadap cara berpikir dan berkeyakinan klien yang irrasional. Ketiga, memperdebatkan pemikiran yang tidak tepat serta mempertahankan cara berpikir dan berperilaku secara rasional.

## 2. Anak Binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA)

Retno Ristiasih Utami dan Martha Kurnia Asih mengemukakan anak-anak yang melakukan tindak pidana diatur dalam peraturan perundang-undangan diantaranya UU No. 3 Tahun 1997 tentang pengadilan anak, UU No. 39 Tahun 1999 tentang Hak Asasi Manusia, UU No. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak, dan UU No. 11 Tahun 2012 tentang Sistem Peradilan Pidana Anak.<sup>46</sup>

Sementara lembaga atau tempat anak menjalani masa pidananya yaitu lembaga pembinaan khusus anak atau disingkat LPKA. Satu diantaranya adalah LPKA Kelas I Blitar. Dasar hukum yang melandasi antara lain UU. No. 12 tahun 1995 tentang Pemasyarakatan, UU. No. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak, dan UU. No. 11 Tahun 2012 tentang Sistem Peradilan Anak.<sup>47</sup>

Senada yang dijelaskan oleh Neneng Nurul Sopiha bahwa dengan ketentuan mengenai usia dan sebutan anak atau remaja mengikuti aturan

---

<sup>44</sup> Latipun, *Psikologi Konseling...* hlm. 124

<sup>45</sup> Richard Nelson-Jones... hlm. 518

<sup>46</sup> Retno Ristiasih Utami dan Martha Kurnia Asih, *Konsep Diri dan Rasa Bersalah pada Anak Didik Lembaga Pemasyarakatan Anak Kelas IIA Kutoarjo*, (Semarang: *Jurnal Indigeous*, Vol. 1 No. 1, 2016), hlm. 85

Undang-undang Republik Indonesia No. 11 tahun 2012 tentang sistem peradilan anak yang menyatakan bahwa anak yang berkonflik dengan hukum yang selanjutnya disebut anak adalah anak yang telah berumur 12 tahun, tetapi belum berumur 18 tahun yang diduga melakukan tindak pidana.<sup>48</sup>

Dalam Marlina disebutkan *Delinquent* berasal dari kata latin *delinquere* yang artinya terabaikan, mengabaikan, yang kemudian diperluas artinya menjadi jahat, a-sosial, kriminal, pelanggar aturan, pembuat ribut, pengacau, peneror, tidak dapat diperbaiki lagi, durjana, dursila, dan lain-lain. *Delinquency* selalu berkonotasi serangan, pelanggaran, kejahatan, dan keganasan yang dilakukan oleh anak dibawah umur 22 tahun.<sup>49</sup>

Lebih lanjut Marlina menjelaskan delinkuensi adalah perbuatan yang tidak sesuai atau bertentangan dengan adat istiadat, norma-norma hukum, maupun aturan tertentu yang berlaku di dalam masyarakat atau negara dimana anak tersebut tinggal yang bersifat anti sosial atau melawan hukum.<sup>50</sup>

Kata *delinquency* dijumpai bergandeng dengan kata *juvenile*. *Juvenile* berasal dari bahasa latin *Juvenilis* yang artinya anak-anak, anak muda, ciri

---

<sup>47</sup> LPKA Kelas I Blitar, "Selayang Pandang Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar", dalam Brosur LPKA Kelas I Blitar, 2017

<sup>48</sup> Neneng Nurul Sopiah, *Penyesuaian Anak Berhadapan dengan Hukum di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Tangerang*, (Bogor: Tesis Tidak Diterbitkan, 2016), hlm. 1

<sup>49</sup> Marlina, *Peradilan Pidana Anak di Indonesia Pengembangan Konsep Diversi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2012), hlm. 40

<sup>50</sup> *Ibid.*, hlm. 41

karakteristik masa muda, dan karakteristik yang muncul pada masa remaja.<sup>51</sup>

Sebagai perbandingan di Amerika Serikat "*Juvenile Delinquency*" sesuai dengan kitab undang-undang Amerika Serikat (*U.S. Code*) dalam Marlina mendefinisikan *Juvenile Delinquency* adalah pelanggaran hukum yang dilakukan seseorang yang berumur di bawah 18 tahun yang mana hal tersebut digolongkan sebuah kejahatan jika dilakukan oleh orang yang berumur 18 tahun atau lebih tua.<sup>52</sup>

Aspek hukum anak secara luas mencakup hukum pidana, hukum acara, hukum tata negara, dan hukum perdata. Di Indonesia pembicaraan mengenai perlindungan hukum di mulai pada tahun 1977 dalam seminar perlindungan anak/remaja yang diadakan Prayuwana. Seminar tersebut menghasilkan dua hal penting yang harus diperhatikan dalam perlindungan anak, yakni:

- a. Segala daya upaya yang dilakukan secara sadar oleh setiap orang ataupun lembaga pemerintah dan swasta yang bertujuan mengusakan pengamanan, penguasaan, dan pemenuhan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial anak dan remaja yang sesuai dengan kepentingan dan hak asasinya.
- b. Segala daya upaya yang dilakukan dengan sadar oleh perseorangan, keluarga, masyarakat, badan-badan pemerintah, dan swasta untuk pengamanan, pengadaan, dan pemenuhan kesejahteraan rohani dan

---

<sup>51</sup> *Ibid.*, hlm. 40

jasmani anak yang berusia 0-21 tahun, tidak dan belum pernah menikah, sesuai dengan hak asasi dan kepentingan agar dapat mengembangkan hidupnya seoptimal mungkin.<sup>53</sup>

Sementara pada poin kedua dalam Peraturan-peraturan Minimum Standar Perserikatan Bangsa-bangsa Mengenai Administrasi Peradilan Bagi Anak (*The Beijing Rules*). Resolusi N0. 40/33, 1985 dalam Marlina menyebutkan penentuan batas usia pertanggungjawaban pelaku anak berkisar usia 7 tahun hingga 18 tahun atau lebih tua.<sup>54</sup>

Ditinjau dari segi usia beberapa definisi diatas mayoritas menyebutkan dikatakan suatu tindak kejahatan anak apabila dilakukan di bawah usia 21 tahun. Penyebutan fase perkembangan manusia menurut sudut pandang hukum dan psikologi jelas berbeda. Apabila dari uraian diatas usia 21 tahun ke bawah masih dikatakan anak, maka berbeda ditinjau dari pandangan psikologi. Menurut Desmita, batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara usia 12 sampai 21 tahun. Rentang waktu usia remaja biasanya dibagi menjadi tiga, yaitu 12-15 tahun = masa remaja awal, 15-18 tahun = masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun = masa remaja akhir. Sedangkan Monks, Knoers dan Haditono dalam Desmita membedakan fase remaja atas empat bagian, yaitu 10-12 tahun =

---

<sup>52</sup> *Ibid.*, hlm. 37

<sup>53</sup> *Ibid.*, hlm. 42

<sup>54</sup> *Ibid.*, hlm. 49

pra remaja atau pra pubertas, 12-15 tahun = remaja awal atau pubertas, 15-18 = remaja pertengahan, dan = 18-21 remaja akhir.<sup>55</sup>

Dengan demikian dapat disimpulkan anak binaan LPKA sama artinya dengan anak pidana merupakan anak yang melanggar adat istiadat, norma hukum, maupun aturan negara dimana anak itu tinggal yang berusia dibawah 21 tahun dan apabila ditinjau dari sudut pandang psikologi usia tersebut masuk ke fase remaja seperti yang dikemukakan oleh Desmita serta Monks, Knoers dan Haditono yaitu rentang usia remaja 12-21 tahun.

### **3. Penyesuaian Diri**

#### **a. Pengertian Penyesuaian Diri**

Desmita menjelaskan penyesuaian diri merupakan suatu konstruk psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri.<sup>56</sup>

Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Schneiders dalam Muhammad Ali dan Muhammad Asrori menyebutkan penyesuaian diri ditinjau dari tiga sudut pandang, antara lain:

##### **1) Penyesuaian diri sebagai adaptasi (*Adaptation*)**

Ditarik dari latar belakang perkembangannya, penyesuaian diri disama artikan dengan adaptasi. Padahal, adaptasi ini pada

---

<sup>55</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), hlm.



umumnya lebih mengarah pada penyesuaian diri secara fisik, fisiologis, maupun biologis. Sedangkan penyesuaian diri tidak selalu mengarah pada fisik, melainkan yang lebih kompleks dan lebih penting lagi adalah adanya keunikan dan keberbedaan kepribadian individu dalam hubungannya dengan lingkungan.<sup>57</sup>

## 2) Penyesuaian diri sebagai konformitas (*Conformity*)

Dari sudut pandang konformitas menyiratkan bahwa individu seakan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu menghindarkan diri dari penyimpangan. Apabila perilaku individu tidak sesuai dengan norma yang berlaku ia terancam akan ditolak. Padahal penyesuaian diri individu beragam. Norma budaya ditempat satu berbeda dengan tempat lainnya, sehingga tidak dapat dirumuskan satu prinsip penyesuaian diri terhadap satu norma budaya saja, dapat diterima secara universal. Jadi, penyesuaian diri sesungguhnya bersifat dinamis dan tidak dapat disusun atas dasar konformitas sosial.

## 3) Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*Mastery*)

Penyesuaian diri diartikan sebagai kemampuan penguasaan diri sehingga dorongan, emosi, dan kebiasaan dapat terarah dan

<sup>56</sup> Regina Caeli Shinta Claudia S...hlm. 10

<sup>57</sup> Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014), hlm. 13

terkendal termasuk penguasaan dalam memiliki kekuatan-kekuatan terhadap lingkungan. Seperti pepatah, tidak ada gading yang tak retak. Sudut pandang ini menyamaratakan semua individu. Padahal, setiap individu memiliki keterbatasan serta kualitas penyesuaian diri yang berbeda. Oleh sebab itu, perlu dirumuskan prinsip-prinsip penting mengenai hakikat penyesuaian diri yang dihadapi oleh individu, yaitu sebagai berikut:

- a) Kualitas penyesuaian diri setiap individu berbeda.
- b) Sebagian besar penyesuaian diri ditentukan oleh kapasitas internal atau kecenderungan yang telah dicapainya.
- c) Penyesuaian diri juga ditentukan oleh faktor internal dalam hubungannya dengan tuntutan lingkungan yang bersangkutan.<sup>58</sup>

Sementara Muhammad Ali dan Muhammad Asrori berpendapat penyesuaian diri yang baik adalah reaksi yang dipandang memuaskan, efektif, dan efisien. Sebaliknya, reaksi yang tidak memuaskan, tidak efektif, dan tidak efisien diartikan sebagai penyesuaian diri yang buruk atau dikenal dengan istilah "malasuai" (*maladjustment*).<sup>59</sup>

M. Nur Ghufroon dan Rini Risnawati menambahkan penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk menghadapi tuntutan dalam diri individu dengan lingkungannya sehingga kebutuhan dan tuntutan

---

<sup>58</sup> *Ibid.*, hlm. 174

<sup>59</sup> *Ibid.*, hlm. 175

lingkungan dapat terpenuhi. Kemudian, terciptalah harmonisasi antara individu dengan realitas.<sup>60</sup>

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan diatas dapat disimpulkan penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk mengatasi hambatan konflik, frustrasi, dan ketegangan dalam upayanya menelaraskan antara kebutuhan internal dan tuntutan eksternal. Kemudian, terciptalah harmonisasi antara individu dengan realitas.

#### **b. Aspek-aspek Penyesuaian Diri**

Schneider dalam M. Nur Gufron dan Rini Risnawati berpendapat bahwa dasar penting terbentuknya pola penyesuaian diri adalah kepribadian.<sup>61</sup> Desmita dalam Regina Caeli Shinta Claudia S. menjelaskan ada empat aspek penyesuaian diri antara lain:

- 1) Kematangan emosional seperti pengelolaan emosi negative maupun emosi positif, kemantapan suasana kehidupan bersama orang lain, kemampuan untuk santai, gembira, dan menyatakan kejengkelannya, dan sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri
- 2) Kematangan intelektual diantaranya kemampuan emncapai wawasan diri, kemampuan memahami orang lain dan keragamannya, kemampuan mengambil keputusan, dan keterbukaan dalam mengenal lingkungan

---

<sup>60</sup> M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S... hlm. 52

- 3) Kematangan sosial yaitu keterlibatan dalam partisipasi sosial, kesediaan dalam bekerja sama, kemampuan dalam memimpin, sikap toleransi, dan keakraban dalam pergaulan
- 4) Tanggung jawab diantaranya sikap produktif dalam mengembangkan diri, melakukan perencanaan dan melakukannya secara fleksibel, sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal, kesadaran akan etika dan hidup jujur, melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai, serta kemampuan bertindak independen<sup>62</sup>

Berdasarkan penjelasan Desmita diatas diketahui terdapat empat aspek penyesuaian diri antara lain kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab.

### **c. Proses Penyesuaian Diri**

Proses penyesuaian diri menurut Schneider dalam Muhammad Ali dan Muhammad Asrori, setidaknya melibatkan tiga unsur, yaitu sebagai berikut:

#### **1) Motivasi dan Proses Penyesuaian Diri**

Motivasi adalah kunci untuk memahami proses penyesuaian diri. Motivasi termasuk kekuatan internal yang berkontribusi menyebabkan ketegangan dan ketidakseimbangan dalam

---

<sup>61</sup> *Ibid.*, hlm. 55

<sup>62</sup> Regina Caeli Shinta Claudia S., *Penyesuaian Diri Siswa SMP Terhadap Kehidupan di Sekolah*, (Yogyakarta: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2016), hlm. 10

organisme.<sup>63</sup> Berbagai respon penyesuaian diri dapat dipandang sebagai upaya organisme untuk mengurangi ketegangan dan untuk memelihara keseimbangan yang lebih wajar. Kualitas repons ditentukan oleh kualitas motivasi, disamping hubungan individu dengan lingkungan.

## **2) Sikap terhadap Realitas dan Proses Penyesuaian Diri**

Secara umum, dapat dikatakan bahwa sikap dan kontak yang sehat terhadap realitas sangat diperlukan dalam proses penyesuaian diri yang sehat. Dalam realitas terdapat berbagai pembatasan, aturan, dan norma yang menuntut individu untuk terus belajar selaras antara tuntutan internal yang dimanifestasikan dalam bentuk sikap dan perilaku dengan tuntutan eksternal dari realitas. Jika individu tidak tahan maka muncullah konflik, tekanan, dan frustrasi. Dalam situasi seperti itu, individu didorong untuk mencari perbedaan perilaku yang memungkinkan untuk membebaskan dirinya dari ketegangan.

## **3) Pola Dasar Proses Penyesuaian Diri**

Pola dasar penyesuaian diri dapat di ilustrasikan dengan seorang anak yang tidak mendapatkan kasih sayang seorang ibu. Hal ini mengakibatkan anak mengalami frustrasi dan ketegangan. Ia

---

<sup>63</sup> Mohammad Ali dan Mohammad Asrori...hlm. 176

akan mulai berusaha mencari pemecahan masalah untuk mengurangi frustrasi dan ketegangan serta memenuhi kebutuhan kasih sayang. Mungkin saja dalam upayanya mengalami hambatan. Akhirnya ia beralih ke kegiatan lain untuk mengurangi ketegangan dan frustrasi tersebut misalnya dengan mengisap-isap ibu jarinya.<sup>64</sup>

Sunarto dalam Muhammad Ali dan Muhammad Asrori menjelaskan proses penyesuaian diri, dapat ditunjukkan sebagai berikut:

- 1) Awalnya individu di satu sisi memiliki keinginan untuk memperoleh makna dan eksistensi dalam kehidupannya dan di sisi lain mendapat tuntutan dari luar dirinya.
- 2) Kemampuan menerima dan menilai kenyataan lingkungan diluar secara objektif berdasarkan pertimbangan-pertimbangan rasional dan perasaan.
- 3) Kemampuan bertindak sesuai dengan potensi dirinya dan kenyataan objektif di luar dirinya.
- 4) Kemampuan bertindak secara dinamis, luwes, dan tidak kaku sehingga menimbulkan rasa aman tanpa kecemasan atau ketakutan.
- 5) Dapat bertindak sesuai dengan potensi-potensi positif yang layak dikembangkan sehingga dapat menerima dan diterima lingkungan, bukan sebaliknya disingkirkan maupun menentang lingkungan.

---

<sup>64</sup> *Ibid.*, hlm. 177

- 6) Selalu menunjukkan perilaku hormat sesuai harkat dan martabat manusia, serta bersikap toleran dengan mengerti dan menerima keadaan orang lain meskipun sebenarnya kurang serius dengan keadaan dirinya.
- 7) Kesanggupan merespons frustrasi, konflik, dan stress yang wajar, sehat, dan professional dapat mengontrol dan mengendalikan sehingga dapat memperoleh manfaat tanpa menerima kesedihan yang mendalam.
- 8) Kesanggupan bertindak secara terbuka dan menerima kritik serta bertindak secara murni sehingga dapat memperbaiki tindakan-tindakan yang sudah tidak sesuai lagi.
- 9) Dapat bertindak sesuai norma yang berlaku di lingkungannya serta selaras dengan hak dan kewajibannya.
- 10) Secara positif ditandai dengan kepercayaan pada diri sendiri, orang lain, dan segala sesuatu di luar dirinya sehingga tidak pernah merasa tersisih dan kesepian.<sup>65</sup>

Dengan demikian proses penyesuaian diri dapat dirangkum sebagai berikut: Motivasi adalah kunci dari proses penyesuaian diri. Respon individu terhadap suatu kondisi dipengaruhi oleh kualitas motivasi. Disamping itu, aspek penyesuaian diri juga ditentukan oleh sikap dan cara individu bereaksi terhadap manusia disekitarnya, benda-benda, dan hubungan yang membentuk realitas. Pola dasar proses penyesuaian diri

---

<sup>65</sup> *Ibid.*, hlm. 178

dapat diilustrasikan dengan anak kecil yang membutuhkan kasih sayang. Akibatnya anak mengalami konflik dan frustrasi akhirnya ia akan mencari cara untuk mereduksi hal tersebut. Tidak menutup kemungkinan dalam upayanya ini akan mengalami hambatan. Kemudian ia akan beralih ke kegiatan lain seperti mengisap ibu jarinya.

Sementara, proses penyesuaian diri yang dirumuskan oleh Sunarto diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa individu awalnya individu di satu sisi memiliki keinginan untuk memperoleh makna dan eksistensinya, sisi lainnya mendapat tuntutan dari luar dirinya. Kemampuan individu melihat dunia di luar dirinya secara objektif, kemampuan mengembangkan potensi positif dalam dirinya, serta kemampuan bertindak, merespon, mengontrol, dan mengendalikan dirinya secara wajar dan sehat sesuai tuntutan lingkungan.<sup>66</sup>

#### **d. Faktor yang Mempengaruhi Dinamika Penyesuaian Diri**

Schneiders dalam M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati menambahkan dasar penting bagi terbentuknya pola penyesuaian diri adalah kepribadian. Perkembangan kepribadian dipengaruhi oleh faktor internal (dalam diri) dan eksternal (luar diri) individu. Harlock dalam M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati berpendapat dalam berinteraksi individu menyeleksi segala sesuatu dari lingkungan sesuai kebutuhan. Menurutnya, jika interaksi harmonis diharapkan terjadi

---

<sup>66</sup> *Ibid.*, hlm. 182



perkembangan yang sehat. Sebaliknya, jika tidak harmonis diduga akan muncul permasalahan perilaku.<sup>67</sup>

Muhammad Ali dan Muhammad Asrori menyebutkan sejumlah faktor psikologis yang memiliki pengaruh kuat terhadap dinamika penyesuaian diri antara lain:

### 1) **Kebutuhan (*Need*)**

Kebutuhan yang dimaksud adalah kebutuhan internal. Dari faktor ini, penyesuaian diri ditafsirkan sebagai suatu jenis respon yang diarahkan untuk memenuhi tuntutan yang harus diatasi oleh individu. Tuntutan untuk mengatasinya dalam sebuah proses secara dinamis oleh kebutuhan-kebutuhan internal yang disebut dengan *need* tersebut.

### 2) **Motivasi (*Motivation*)**

Penafsiran terhadap karakter dan tujuan respon individu dengan penyesuaian tergantung konsep yang menerangkan haikat motivasi. Satu diantaranya yaitu teori motivasi tak sadar. Teori ini didominasi dan dikemukakan oleh Sigmund Freud dalam Muhammad Ali dan Muhammad Asrori. Ia menemukan bahwa orang-orang yang berperilaku malasuai maupun yang berperilaku

---

<sup>67</sup> M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S... hlm. 55

ajastif mengungkapkan bahwa motivasi yang mendasari sering tidak diketahui atau tidak disadari.<sup>68</sup>

### 3) Persepsi (*Perception*)

Tidak jarang persepsi dipahami sebagai suatu cerminan dari realitas. Davidof dalam Muhammad Ali dan Muhammad Asrori berpendapat ada tiga alasan yang mendukung persepsi bukanlah cerminan realitas, yaitu:

*Pertama*, indra yang dimiliki manusia tidak dapat memberikan respon terhadap semua aspek dalam lingkungan; *Kedua*, manusia seringkali melakukan persepsi terhadap stimulus-stimulus yang pada kenyataannya tidak ada; *Ketiga*, persepsi manusia itu tergantung pada apa yang diharapkan, pengalaman yang dimilikinya, dan motivasi yang ada pada dirinya.

Dari pendapat Davidof dapat disimpulkan bahwa persepsi bukanlah cerminan dari realitas melainkan gambaran yang perwujudannya sudah diwarnai oleh interpretasi individu.

Menurut Muhammad Ali dan Muhammad Asrori persepsi adalah proses individual dalam menginterpretasikan, mengorganisasikan, dan memberi makna kepada stimulus yang berasal dari lingkungan dimana individu itu berada sebagai hasil dari proses belajar dan pengalaman.

---

<sup>68</sup> Mohammad Ali dan Muhammad Asrori ... hlm. 191

Persepsi yang dialami individu tidak berjalan dengan sendirinya melainkan melalui suatu proses, objek kejadian yang dialami individu menimbulkan stimulus dan mengenai alat indra (proses kealama), selanjutnya stimulus yang mengenai alat indra akan dilanjutkan oleh syaraf sensoris ke otak (proses fisiologis).<sup>69</sup> Kemudian terjadilah proses di dalam otak sehingga individu menyadari apa yang diterimanya melalui indra (proses psikologis). Pada tahap ini individu menginterpretasikan apa yang diterimanya melalui indra.<sup>70</sup>

Dalam kaitannya dalam proses persepsi ini, Krech dan Crutchfield dalam Rakhmad dalam Muhammad Ali dan Muhammad Asrori mengemukakan proses dalam persepsi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor fungsional dan faktor struktural. Faktor fungsional berasal dari kebutuhan, pengalaman masa lalu, dan hal-hal lain yang bersifat personal. Sementara faktor struktural adalah faktor yang semata-mata berasal dari sifat stimulus secara fisik dan pengaruh syaraf individu.<sup>71</sup>

#### **4) Kemampuan (*Capacity*)**

Perkembangan kemampuan remaja dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor, juga dapat mewarnai dinamika

---

<sup>69</sup> *Ibid.*, hlm. 192

<sup>70</sup> *Ibid.*, hlm. 193

<sup>71</sup> *Ibid.*, hlm. 194

penyesuaian dirinya. Tiga aspek kemampuan yaitu kemampuan kognitif, kemampuan afeksi, dan kemampuan psikomotorik.

- a) Kemampuan kognitif seperti pengamatan, perhatian, tanggapan, fantasi, dan berpikir merupakan sarana dasar untuk pengambilan keputusan oleh remaja dalam melakukan penyesuaian diri.
- b) Kemampuan afeksi seperti sikap, perasaan, emosi, dan penghayatan terhadap nilai-nilai dan moral akan menjadi dasar pertimbangan bagi kognisi dalam proses penyesuaian diri remaja.
- c) Kemampuan psikomotorik menjadi sumber kekuatan yang mendorong remaja untuk melakukan penyesuaian diri disesuaikan dengan dorongan dan kebutuhannya.

Dinamika proses penyesuaian diri remaja akan berkembang dengan baik apabila ketiga aspek kemampuan ini dapat saling bersinergi dan harmonis. Sebaliknya, apabila tidak dapat harmonis akan menimbulkan konflik, kecemasan, bahkan frustrasi.

##### **5) Kepribadian (*Personality*)**

Kepribadian bersifat dinamis sejalan dengan tahap perkembangan remaja. Remaja yang telah masuk fase berpikir operasional formal, sudah menyadari nilai dan norma sebagai pegangan hidupnya, berkembangnya ketertarikan antar lawan

jenis, memiliki kohesivitas kelompok yang kuat, serta membangun budaya kelompoknya sendiri, akan sangat mempengaruhi dinamika penyesuaian dirinya.<sup>72</sup>

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan terdapat lima faktor psikologis dasar yang mempengaruhi dinamika penyesuaian diri, yaitu kebutuhan, motivasi, persepsi, kemampuan, dan kepribadian. Kebutuhan yang dimaksud disini adalah kebutuhan internal, dimana individu kebutuhan internal dan eksternal harus berjalan seimbang dan harmonis. Yang kedua Sigmund Freud menyebutkan motivasi tak sadar. Yang ketiga, persepsi. Persepsi bukanlah cerminan sempurna dari realitas yang ditangkap oleh alat indera. Seseorang dapat menginterpretasikan stimulus yang ditangkapnya berdasarkan proses mental yang dipengaruhi oleh faktor fungsional yang bersifat personal dan faktor struktural yang berasal dari stimulus fisik dan syaraf individu. Selanjutnya, kemampuan individu yang dibagi menjadi tiga yaitu kognitif, afeksi, dan psikomotorik. Ketiga aspek ini harus saling bersinergi dan harmonis apabila sebaliknya maka timbullah konflik bahkan frustrasi bagi individu. Yang terakhir, kepribadian. Remaja mengalami perkembangan pesat di segala aspek termasuk kepribadian pun menjadi sangat dinamis. Hal ini akan mewarnai dinamika penyesuaian diri remaja.

---

<sup>72</sup> *Ibid.*, hlm. 195

## B. Penelitian Terdahulu

Penelitian tentang efektivitas konseling Islam untuk meningkatkan penyesuaian diri anak binaan lembaga pembinaan khusus anak kelas I Blitar, sejauh sepengetahuan peneliti belum pernah dilakukan. Adapun penelitian yang memiliki kesamaan dengan tema penelitian ini diantaranya:

1. H Khozainatul Muna membuat penelitian skripsi berjudul *Pengaruh Profesionalisme Guru Bimbingan Konseling terhadap Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Peserta Didik Kelas X Di MA NU Banat Kudus*, tahun 2017. Pada penelitian H Khozainatul Muna metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif, sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen berupa Konseling Islam dengan Teknik REBT. Penelitian Khozainatul tidak memberikan perlakuan melainkan pengamatan pada guru bimbingan konseling dalam membantu peserta didik kelas x terhadap kemampuan menyesuaikan diri. Perbedaan juga terlihat dari karakteristik subjek Khozainatul yang memiliki taraf pendidikan yang setara, sedangkan peneliti adalah anak binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak yang memiliki latar belakang pendidikan yang berbeda. Taraf pendidikan mempengaruhi pemahaman seseorang pada apa yang dipelajari. Oleh karena itu penggunaan Konseling Islam secara individu dapat menyesuaikan taraf pemahaman subjek.<sup>73</sup>
2. Alwin Muhammad Reza dengan jurnal penelitiannya yang berjudul *Pengaruh Tipe Kepribadian dan Harapan terhadap Penyesuaian Diri*

*Anak Didik Pemasarakatan*, Vol. 1 No. 1, tahun 2017. Perbedaan yang terlihat menonjol pada penelitian Alwin adalah metode yang digunakan yaitu kuantitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen. Alwin hanya mengukur pengaruh dari faktor intern individu yaitu tipe kepribadian dan harapan terhadap penyesuaian diri. Sedangkan penelitian ini memberikan perlakuan untuk meningkatkan penyesuaian diri subjek.<sup>74</sup>

3. Ni'matus Sholikha yang berjudul *Skripsi Bimbingan Konseling Islam: Penyesuaian Diri Anak pada Lingkungan Dalam Tinjauan Teori Schneiders (Studi Kasus Anak Putus Sekolah di Desa Priyoso Kec. Karangbinangun Lamongan)*, tahun 2016. Metode penelitian yang digunakan Ni'matus adalah kualitatif eksperimen sedangkan peneliti menggunakan kuantitatif eksperimen. Latar belakang lingkungan tempat tinggal subjek berbeda. Subjek masih tinggal bersama orang tua sedangkan anak binaan di LPKA. Oleh karena itu, tuntutan lingkungan dan cara penyesuaian dirinya pun berbeda. Bimbingan Konseling Islam oleh Ni'matus Sholikha melibatkan orang tua untuk berpartisipasi membantu anaknya (subjek) untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan.

---

<sup>73</sup> Khozainatul Muna, *Pengaruh Profesionalisme Guru Bimbingan Konseling terhadap Kemampuan Penyesuaian Diri pada Peserta Didik Kelas X di MA NU Banat Kudus*, (Kudus: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2017)

<sup>74</sup> Alwin Muhammad Reza, *Pengaruh Tipe Kepribadian dan Harapan terhadap Penyesuaian Diri Anak Didik Pemasarakatan*, (t.tp: *Jurnal Psikologi Insight*, Vol. 1 No. 1, 2017)

Sedangkan penelitian ini memberikan pengetahuan bagi subjek untuk dapat menyelesaikan permasalahan penyesuaian dirinya secara mandiri.<sup>75</sup>

Dengan demikian, penelitian yang akan dilakukan dengan judul *Efektivitas Konseling Islam dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri pada Anak Didik di Lembaga Pembinaan Khusus Kelas I Blitar* berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, baik dari segi metode, variabel, maupun subjek penelitian.

### C. Kerangka Berfikir Penelitian

Substansi natural manusia berupa fisik dan non fisik, pengibaratan dari subjek dan objek problem kehidupannya. Problem dengan dinamika kehidupan merupakan pertalian yang tak terpisahkan. Menurut Eric Fromm dalam Saiful Akhyar Lubis, hidup manusia ditentukan oleh alternative yang tidak dapat dihindari antara persepsi dan progresi, antara kembali ke eksistensi *animal* dan eksistensi *human*. Manusia memiliki dorongan untuk dapat menyelesaikan problem kehidupannya. Manusia bersifat dinamis, ia takkan pernah bisa lepas dari alam. Bukanlah organisme yang bersifat statis, karena manusia selalu mencari keseimbangan dan keselarasan untuk memenuhi *human need* dan *animal need*-nya.<sup>76</sup>

---

<sup>75</sup> Ni'matus Sholikha, *Bimbingan Konseling Islam: Penyesuaian Diri Anak pada Lingkungan Dalam Tinjauan Teori Schneiders (Studi Kasus Anak Putus Sekolah di Desa Priyoso Kec. Karangbinangun Lamongan)*, (Surabaya: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2016)

<sup>76</sup> Saiful Akhyar Lubis... hlm. 83



Remaja adalah fase yang paling kompleks dari perkembangan hidup manusia. Pada masa remaja, individu sudah diberikan kewajiban untuk bisa mematuhi nilai-nilai, adat istiadat, dan norma hukum dimana ia tinggal. Usia remaja menurut Desmita adalah 12-21 tahun dimana dalam sudut pandang negara ini adalah usia anak. Pada usia ini apabila ia melanggar adat istiadat, nilai-nilai, dan norma hukum maka akan di kategorisasikan sebagai penyimpangan atau lebih jauh tindak kejahatan. Konsekuensi bagi remaja yang melakukan tindak pidana adalah menjalani hukuman satu diantaranya ditempatkan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA). Remaja dengan segala dinamika kepribadiaanya akan dituntut untuk melakukan penyesuaian diri di LPKA agar ia bisa melaksanakan peraturan dan berhubungan sosial. Tanpa penyesuaian diri akan menimbulkan konflik, kecemasan, ketegangan, bahkan frustrasi.

Ajaran Islam mengandung khasanah-khasanah yang membantu manusia memecahkan problem hidupnya. Secara operasional khasanah-khasanah tersebut tertuang dalam konsep konseling Islami dan secara praktis tercermin dalam proses *face to face relationship* (pertemuan tatap muka) atau *personal contact* (kontak pribadi) antara seorang konselor dengan klien/konseli yang sedang berjuang menyelesaikan problem hidupnya, untuk mewujudkan amanah ajaran Islam, untuk hidup saling tolong menolong dalam jalan kebaikan, saling mengingatkan dan memberi nasihat dalam kebaikan dan menjauhi kemaksiatan. Hidup secara Islami adalah hidup yang melibatkan

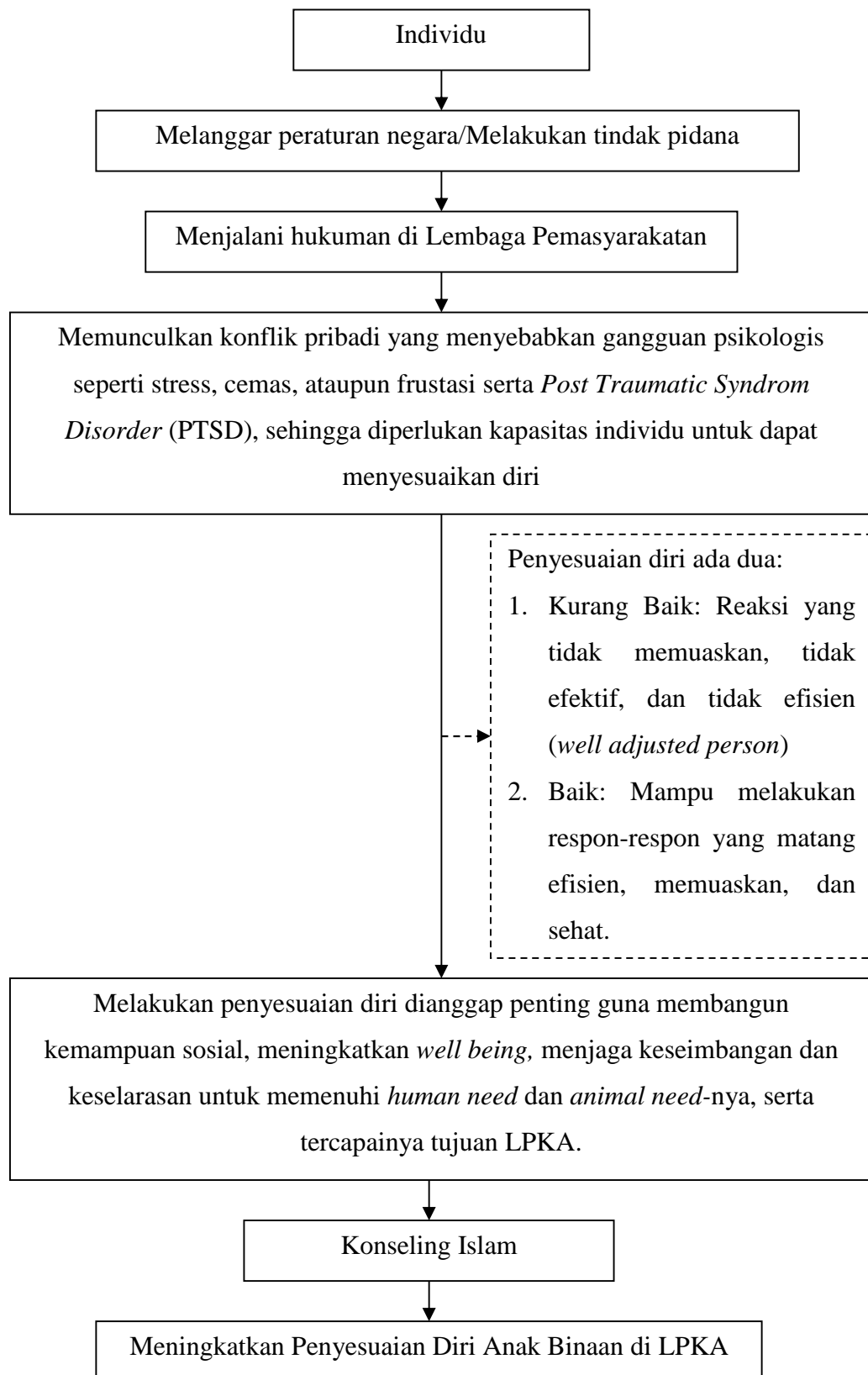
terus menerus aktivitas belajar dan konseling yaitu memberi dan menerima nasehat.<sup>77</sup>

Salah satu pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini sesuai dengan yang disebutkan oleh Frank Parson serta sependapat dengan model yang diuraikan oleh Anwar Sutoyo yang menggunakan model rasional konseling, maka peneliti menggunakan teknik Rational Emotive Behavior Therapy.

Konseling Islam dan Barat jelaslah berbeda. Konseling Islam lebih lengkap secara teori dan solusi untuk memecahkan permasalahan kehidupan. Nilai tambah yang bisa dirasakan oleh klien/konseli adalah pemenuhi segi rohaniah yang akan mengantarkan dia menuju kesadaran batin sehingga dapat menimbulkan kebahagiaan dan ketenangan jiwa. Kesadaran inilah yang menjadi penggerak manusia menjalankan ajaran agamanya akhirnya terbentuklah manusia sempurna (*khaffah*) seperti tujuan jangka panjang yang dikemukakan oleh Erhamwilda pada sub bab sebelumnya.

---

<sup>77</sup> *Ibid.*, hlm. 85



(Konsep Kerangka Berfikir. Gambar 2.2)