

		karena keterbatasan dan kurangnya ilmu serta pengalaman konselor.
2.	Konseli : Konseli (klien) adalah orang yang sedang menghadapi masalah karena dia sendiri tidak mampu dalam menyelesaikan masalahnya.	Konseli : Konseli adalah seorang remaja yang berusia 24 tahun yang stres karena ditekan oleh orang tuanya. karena sifat ayahnya yang keras dan tidak mau tau dengan keadaan anaknya. Konseli termasuk anak yang sulit bercerita atau memulai pembicaraan dengan orang lain, ia akan banyak bicara ketika yang mengajak bicara lebih aktif bertanya kepadanya. Awalnya Anto adalah anak yang jarang keluar rumah dan tidak begitu bergaul dengan teman-teman atau tetangganya di rumah. Setiap hari kegiatan Anto adalah bekerja dan bekerja. Bukan hanya itu, ayahnya selalu menuntut konseli untuk bekerja keras dan tidak memperdulikan apakah konseli merasa terbebani atau ia tidak senang dengan pekerjaannya. Keinginan keras ayahnya yang ingin menjadikan Anto sebagai anak yang nantinya akan menjadi bos dan memiliki bengkel sendiri semakin kuat ketika Anto terlihat mulai sedikit malas dalam bekerja. Setelah diamati oleh ayahnya, Anto ternyata setiap malam Anto selalu bangun untuk sholat tahajjud dan berdzikir sampai masuk waktu shubuh. Padahal sebelumnya ia tidur larut malam karena mengikuti rutinan mengaji, dziba'an, yasin dan manaqib secara bergantian setiap hari. Selain itu, Anto pernah bercerita bahwa dirinya sekarang memang merasa malas bekerja, karena menurutnya bekerja adalah urusan duniawi yang tidak perlu dikejar dengan berlebihan. Karena urusan dunia bisa membuat manusia lupa dengan kewajibannya kepada Allah. Dengan keadaan yang seperti ini, Membuat ayah Anto semakin marah. Anto semakin dikekang oleh ayahnya, apabila Anto ingin pergi kemanapun harus izin kepada Ayahnya. Ayahnya juga membatasi jam malam Anto, apabila ia keluar melebihi jam sepuluh malam maka ibunya tidak segan-segan menjemputnya ditempat pengajian. Sikap ibunya yang protektif membuat Anto malu dengan teman-temannya. Padahal Anto bukan anak kecil lagi yang seharusnya tidak diperlakukan seperti itu. Masalah tersebut memerlukan bantuan dengan tujuan untuk menyadarkan konseli. Sebenarnya yang dilakukan konseli itu baik, tetapi konseli juga harus bisa menyeimbangkan antara kebutuhan dunia dan akhirat, dan kepada orang tua Anto seharusnya tidak memaksakan kehendaknya terhadap anaknya, karena itu bisa membuat anak tertekan dan beban mental tersendiri.

		Masalah yang dialami konseli adalah masalah pribadi. Dimana masalah tersebut terjadi antara ayah dan anak laki-lakinya, yang mana dulu anaknya selalu menuruti kemauan ayahnya. Setelah berjalan cukup lama dengan keadaan Anto yang hanya memendam semua keinginannya, puncaknya Anto menjadi stres dan sikapnya berubah menjadi anak yang pendiam dan tidak pernah keluar rumah. Ia bahkan tidak pernah bekerja selama kurang lebih satu minggu. Anto terlihat banyak diam dan menutup diri dari orang lain. Setiap kali diajak bicara dengan teman-temannya ia hanya menjawab dengan singkat dan terlihat bingung, banyak merunduk dan terlihat tidak semangat.
3.	Masalah : Masalah adalah menunjuk pada kesenjangan antara kondisi sekarang individu dengan apa yang diharapkan individu atau lingkungannya dan didalamnya terdapat hambatan dan penunjang pencapaian, namun kadang-kadang pula kata “problem” (masalah) menunjuk khusus pada kesulitan atau hambatan mencapai tujuan.	Masalah : Masalah yang terjadi pada diri konseli adalah keadaan konseli yang tertekan oleh sifat ayahnya. Keadaan tersebut semakin parah ketika pemikiran konseli yang sudah tidak tertarik dengan urusan duniawi membuat ayahnya semakin protektif dan membatasi semua kegiatan konseli. Dengan keadaan tersebut membuat konseli tidak dapat berbuat apa-apa dan konseli terlihat banyak murung kemudian ia tidak mau bekerja dan akhirnya ia menjadi anak yang kelihatan bingung serta menutup diri dari lingkungannya. Sehingga konseli menjadi stres.
4.	Teori BKI	Proses Pelaksanaan

	Langkah-langkah a. Identifikasi masalah Langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berfungsi untuk mengetahui kasus beserta gejala-gejala yang Nampak pada konseli. b. Diagnosis Menetapkan masalah yang dihadapi konseli beserta latar belakangnya. c. Prognosis Menentukan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan masalah konseli. Langkah ini ditetapkan berdasarkan hasil dari diagnosis. d. Terapi Proses pemberian bantuan terhadap konseli berdasarkan bantuan apa yang	Langkah-langkah a. Tahap Pertama Konselor mengumpulkan data yang diperoleh dari berbagai sumber data mulai dari konseli, adik konseli, teman konseli dan ibu konseli serta melakukan observasi pada diri konseli. Dari proses wawancara dan observasi yang dilakukan konselor menunjukkan pada diri konseli mengalami gejala-gejala stres yang tampak yaitu konseli pandangan kosong, mudah lelah, murung, banyak diam, cuek pada diri sendiri, berfikir irrasional. Konseli juga belum bisa bergaul dengan teman-temannya seperti biasanya. b. Tahap Kedua Melihat dari hasil identifikasi masalah maka dapat disimpulkan bahwa seorang remaja tersebut stres karena orang tuanya yang sering membatasi kegiatannya di luar rumah. sehingga ia menjadi stres dan mengalami gejala-gejala seperti pandangan kosong, mudah lelah, murung, banyak diam, cuek pada diri sendiri, berfikir irrasional. c. Tahap ketiga Menentukan jenis bantuan berupa bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan terapi Rasional Emotif karena kasus ini masalahnya adalah seorang remaja yang berubah menjadi religius sehingga mempunyai pikiran bahwa menurutnya masalah duniawi atau selalu sibuk dalam bekerja itu tidak penting. Pikiran itu berbanding terbalik dengan ayahnya, ayahnya menginginkan anak tersebut menjadi seorang bos dan mempunyai bengkel sendiri untuk masa depannya. sehingga anak tersebut merasa tertekan karena ayahnya membatasi semua kegiatan yang ia jalani selama ini. akibatnya anak menjadi stres dan menutup diri dari lingkungannya. Dengan keadaan anak tersebut maka langkah yang akan diberikan adalah : 1. Menggunakan teknik berdiskusi membantu konseli mampu menghadapi kenyataan dan merubah pola pikirnya yang irrasional menjadi rasional. 2. Menggunakan teknik Sosial Modelling, agar konseli bergaul kembali dengan teman-temannya dan masyarakat sekitar, serta membuat konseli lebih mudah bergaul dengan orang lain. d. Tahap keempat Dalam membantu permasalahan konseli konselor merumuskan langkah-langkah
--	---	--

Identifikasi masalah dilakukan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berfungsi untuk mengetahui kasus serta gejala yang nampak, dalam hal ini konselor mengumpulkan data dari hasil wawancara dan observasi dengan ibu, adik dan teman konseli.

Tahap diagnosis konselor menetapkan masalah yang dialami konseli melalui hasil dari mengidentifikasi masalah pada konseli, dalam diagnosis konselor menetapkan bahwa konseli mengalami rasa tertekan dari sikap ayahnya. Terdapat gejala-gejala yang terjadi pada diri konseli pandangan kosong, mudah lelah, murung, banyak diam, cuek pada diri sendiri, berfikir irrasional.

Tahap prognosis yaitu konselor menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan konselor terhadap konseli yaitu menggunakan terapi rasional emotif dengan mengkombinasikan teknik diskusi dan teknik sosial modeling. Dengan teknik diskusi konselor mengajak konseli berfikir yang rasional dan menunjukkan bahwa perasaan tertekan yang konseli alami sehingga menjadi stress adalah karena konseli tidak berfikir rasional tentang tujuan ayahnya yang menyuruhnya untuk semangat bekerja. Tugas konselor menyeimbangkan pemikiran yang irrasional menjadi rasional. Adapun langkah-langkah yang ditempuh konselor adalah :

1. Menggunakan teknik diskusi membantu konseli mampu merubah pikiran yang irrasional menjadi rasional. Serta menilai tingkah lakunya sendiri agar mamapu bertanggung jawab atas pemikirannya.
2. Menggunakan sosial modelling, mengajak konseli untuk kembali berbaur dengan orang-orang dilingkungan sekitar rumahnya.

Langkah selanjutnya adalah langkah terapi yaitu langkah pelaksanaan bantuan yang telah ditetapkan pada langkah prognosis. Konselor menjalankan langkah-langkah ang

telah ditetapkan untuk membantu menyelesaikan masalah konseli, adapun langkah yang dilakukan konselor berdasarkan prognosis adalah :

1. Menggunakan teknik berdiskusi membantu konseli mampu berfikir rasional serta menilai tingkah lakunya sendiri secara rasional sehingga mampu bertanggung jawab.

Pernyataan yang diungkapkan konseli ketika berdiskusi adalah konseli yang beranggapan bahwa bekerja dengan keras akan membuat dirinya lupa dengan urusan agama, apabila bekerja waktu untuk sholat berjamaah di masjid berkurang karena harus segera menyelesaikan pekerjaannya. Selain itu yang membuat konseli malas bekerja adalah konseli merasa dirinya tertekan dan tidak bebas dalam melakukan kegiatan kesehariannya karena sifat orang tuanya yang protektif terhadap dirinya

Tahap terakhir adalah merupakan langkah evaluasi (*follow up*) dalam proses konseling. Dalam penelitian ini, evaluasi dilakukan konselor pada setiap akhir pertemuan selama proses konseling dilakukan. Dari proses konseli yang telah dilakukan, konseli telah menunjukkan perubahan yang semakin hari semakin membaik. Konseli secara perlahan sudah dapat bekerja kembali dan sudah mengikuti kegiatan keagamaan yang biasanya ia ikuti, namun masih belum sepenuhnya mengikuti kegiatan sampai selesai. Kadang-kadang konseli pulang terlebih dahulu sebelum acara selesai.

C. Analisis Data Hasil Proses Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menangani Seorang Remaja Yang Stres Di Desa Kalangsemanding Kec. Perak Kab. Jombang.

Bab ini akan dijelaskan dari hasil proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Terapi Rasional Emotif* dalam mengatasi stres seorang remaja oleh Anto (Konseli). Tingkat keberhasilan proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Terapi Rasional Emotif*

No.	Kondisi Konseli	Sebelum			Sesudah		
		A	B	C	A	B	C
1.	Pandangan kosong / bingung			✓		✓	
2.	Mudah lelah			✓		✓	
3.	Murung			✓		✓	✓
4.	Banyak diam			✓		✓	
5.	Cuek pada diri sendiri			✓		✓	
6.	Berfikir irrasioal			✓		✓	
		0	0	6		5	1

1. Lebih dari 90% sampai dengan 100% (dikategorikan luar bagus/sangat berhasil (*excellent*))
2. Mulai 80% sampai dengan 89% (dikategorikan bagus (*good*)/berhasil)
3. Mulai 70% sampai dengan 79% maka (dikategorikan cukup (*fair*)/ berhasil)
4. Kurang dari 70%, maka (dikategorikan kurang (*poor*)/berhasil).⁷⁸

⁷⁸ Irwan Suehartono, *Metode Penelitian Sosial* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1999), hal.85

90

1. Gejala yang tidak pernah = $0/6 \times 100\% = 0\%$
2. Gejala kadang-kadang = $5/6 \times 100\% = 83,33\%$
3. Gejala yang masih dilakukan = $1/6 \times 100\% = 14\%$

Berdasarkan prosentase dari hasil diatas dapat diketahui bahwa “ hasil proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan menggunakan *terapi rasional emotif* dalam menangani remaja stres di Desa Kalangsemanding Kec. Perak Kab. Jombang” dikategorikan berhasil. Hal itu dapat dilihat dari perhitungan sebelum dilakukan konseling oleh konseli dengan prosentase 100%, sedangkan setelah dilakukan konseling gejala yang Nampak tersebut menjadi kadang-kadang (jarang) dilakukan oleh koseli dengan prosentase perubahan adalah 83,33% atau dapat dikatakan yang tampak menurun dilakukan konseli.

Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Terapi Rasional Emotif* yang dilakukan konselor dapat dikatakan berhasil karena pada awalnya ada 6 gejala yang dialami konseli sebelum proses *Terapi Rasional Emotif* akan tetapi sesudah proses konseling 5 dari 6 gejala itu tidak lagi dialami oleh konseli.