



**KONSEP BIMBINGAN DAN KONSELING *CLIEN CENTERED THERAPY* ISLAMI
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN TERHADAP MASA DEPAN**

Akhmad Usman Affandi✉

Komunikasi Penyiaran Islam, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

email: usman_4ffan@yahoo.com

Abstrak

Client Centered Therapy merupakan teknik konseling dimana yang paling berperan adalah klien/konseli itu sendiri, konseli dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang tengah mereka hadapi. Hubungan antara konselor dan konseli dalam proses konseling tidak lebih sebagai partner. Peran konselor hanya sebagai pendorong dan pencipta situasi yang memungkinkan konseli untuk bisa berkembang sendiri. Client Centered therapy Islami esensinya adalah bagaimana konseli merasa bahwa ia tidak sendiri karena ada Allah SWT disegala segi kehidupannya. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan kajian pustaka. Pengumpulan data menggunakan berbagai literasi baik dari jurnal, buku, maupun literatur lain. Konsep bimbingan dan konseling client centered Islami menawarkan alternatif solusi berbasis religi yang dirasa efektif dalam mengurangi kecemasan terhadap masa depan. Terdapat tahapan dalam proses konseling client centered therapy Islami ini, pertama, menciptakan kondisi nyaman kepada konseli sehingga ia merasa nyaman untuk mengeluarkan kegelisahan. Kedua, konselor meyakinkan bahwa konseli tidak sendiri ada Allah SWT yang selalu mendengar dan mengetahui. Ketiga, merumuskan masa depan baik dalam kehidupan dunia seperti karir, keluarga, kehidupan bermasyarakat maupun tujuan jangka panjang di kehidupan akhirat.

Kata Kunci: *Bimbingan dan Konseling Islam, Client Centered Therapy, Kecemasan masa depan*

Abstract

Client centered therapy is a counseling technique where the most important role is the counselee himself, the counselee is left to find their own solutions to the problems they face. The relationship between counselor and counselee in the counseling process is no more than a partner. The counselor's role is only as a driver and creator of situations that allow the counselee to develop on himself. Islamic client centered therapy has essence is how the counselee feels that he is not alone because there is Allah SWT in all aspect of his life. This study uses a qualitative research with a literature review approach. Data collection using various literacy both from journals, books, and other literature. The concept of Islamic guidance and counseling is to offer alternative solutions based on religious that are effective in reducing anxiety about the future. There are stages in this Islamic client centered therapy, first create comfortable conditions for the counselee so that he feels comfortable to remove anxiety. Second, the counselor assures that counselee is not alone there is Allah SWT is great listener and know everything. Third, make a future plans in worldly life such a career, family, social, and long term goals in the afterlife.

Keywords: *Islamic Guidance and Counseling, Client Centered Therapy, Anxiety to Future.*

PENDAHULUAN

Fase perkembangan remaja pada umumnya merupakan fase-fase kehidupan mereka yang sarat akan gejolak, terutama pada peralihan dari satu fase ke fase berikutnya. Selain perubahan secara fisik, fase remaja ini mengalami perubahan secara mental. Faktor keingintahuan yang sering dikenal dengan masa pubertas merupakan masa pencarian tentang jati diri, pemenuhan atas rasa lapar dan dahaga kehidupan luar, termasuk kecemasan tentang masa depan. Pada fase ini, peran keluarga menjadi sesuatu yang penting untuk membantu dan mendukungnya melewati masa-masa yang sarat dengan kegundahan.

Masa depan menjadi sesuatu yang belum jelas dan merupakan sesuatu misteri yang sulit dimengerti. Hal itu dikarenakan masa depan belum dijalani dan belum diketahui akan menjadi seperti apa seseorang nanti dimasa depannya. Oleh karena itu masa depan menjadi momok yang bagi sebagian orang belum mempunyai gambaran dan konsep diri yang jelas terhadap masa depan.

Realitas berbicara bahwa di kota-kota besar banyak dijumpai para pekerja, pedagang asongan ataupun pengamen yang sebagian besar adalah remaja. Mereka adalah para remaja yang berjuang mengatasi kesulitan sosial dan ekonomi. Permasalahan ekonomi banyak melatarinya banyaknya remaja putus sekolah serta anak terlantar. Tidak jarang remaja yang karena berbagai macam alasan atau peristiwa akhirnya harus berpisah dari kedua orang tuanya bahkan dari keluarga besarnya hingga akhirnya harus menjalani kehidupannya tanpa dukungan dan kasih sayang keluarganya. (Kurniawati: 2005:7)

Gambaran tentang kehidupan remaja seperti yang disebutkan diatas adalah bentuk dari ketidakjelasan visi dan tujuan tentang masa depan walaupun dalam menjalani kehidupannya kebanyakan remaja menjalaninya dengan apa adanya sesuai profesi dan aktivitas masing-masing, namun kekhawatiran atau kecemasan terhadap masa depan terus mengintai dan menjadi pertanyaan dalam bentuk kegelisahan dalam dirinya.

Untuk mengurangi kecemasan terhadap masa depan, salah satu pendekatan konsep Bimbingan dan konseling Centered therapy Islami barangkali dapat menjadi alternatif sebagai usaha untuk mengurangi kecemasan tentang masa depan khususnya remaja. Melalui konsep Bimbingan dan Konseling ini diharapkan akan membantu remaja membentuk konsep diri dan merumuskan tentang orientasi masa depannya dimana konsep Centered therapy ini menaruh kepercayaan yang besar pada kesanggupan konseli untuk mengikuti jalan terapi dan menemukan arahnya sendiri. (Corey:2009:9)

Terdapat beberapa penelitian yang pernah dilakukan dengan tema sejenis diantaranya adalah sebagai berikut; *Pertama*, penelitian yang ditulis oleh Muhammad Fahri dengan tema efektivitas pendekatan *client centered therapy* dan *rational emotive therapy* terhadap kematangan penerimaan diri siswa dalam menentukan program studi (*Studi di Madrasah Aliyyah An-Najah Al-Halimy Gunung Sari*) hasil penelitiannya mengatakan bahwa Pendekatan Rational Emotive Therapy lebih efektif dari pada pendekatan Client Centered Therapy dan Eclectic Therapy sebagai metode dalam membantu siswa untuk mengambil keputusan pemilihan program studi.

Kedua, penelitian yang ditulis oleh Ni Putu Wahyu Damayanthi, Gede Sedanayasa, Ni Nengah Madri Antari dengan tema Penerapan Konseling Client Centered Dengan Teknik *Self Understanding* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas VIII B2 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Ajaran 2013/2014, hasil penelitiannya menunjukkan terjadi peningkatan kemandirian belajar siswa. peningkatan persentase kemandirian belajar siswa mencapai kriteria diatas 65% dengan rata-rata persentase peningkatan pada siklus adalah 21.83%, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling client centered dengan teknik self understanding dapat meningkatkan kemandirian belajar siswa.

Ketiga, Nisa Hermawati, tema penelitiannya adalah hubungan antara orientasi masa depan area pekerjaan dengan motivasi berprestasi pada mahasiswa psikologi angkatan 2001 UIN SGD Bandung. Hasil korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara orientasi masa depan area pekerjaan dengan motivasi berprestasi pada mahasiswa Psikologi 2001 UIN SGD Bandung. Artinya jika orientasi masa depan area pekerjaannya pesimis maka motivasi berprestasinya akan rendah, sebaliknya jika orientasi masa depan area pekerjaannya optimis maka motivasi berprestasinya akan tinggi.

Titik pembeda antara penelitian ini dengan penelitian yang sudah disebutkan diatas adalah penekanan bimbingan konseling Islami menggunakan pendekatan *Client centered tehrapy* dengan merumuskan tujuan sesuai hakikat manusia sebagai makhluk spiritual dan sosial yang tidak saja jangka pendek dalam kehidupan di dunia melainkan jangka panjang di kehidupan berikutnya yaitu di akhirat.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini berjenis kajian pustaka (*library research*). kajian pustaka adalah suatu kajian atau penelitian kepustakaan yang diambil dari literatur-literatur yang dipublikasikan dan relevan, sesuai fokus penelitian yang dilakukan peneliti. kajian pustaka dilakukan dengan cara membaca berbagai artikel jurnal, buku, majalah, berita atau lain sebagainya.

Kajian literatur pada penelitian tentunya yang relevan dengan konseling client centered therapy dan kecemasan terhadap masa depan.

Informasi yang diperoleh dari berbagai sumber diatas yang kemudian dilakukan analisis dengan metode analisis deskriptif. Metode analisis deskriptif digunakan untuk mendapatkan hasil informasi yang *absah* untuk kemudian disajikan dalam bentuk uraian dan diberikan pemahaman dan penjelasan. Data informasi yang dikumpulkan mengenai menumbuhkan minat baca anak usia dini diatas dilakukan dengan cara dokumentasi, yaitu menggabungkan informasi dalam sebuah catatan dan *altering* data yang substansial guna mempermudah penulisan mengenai menumbuhkan minat baca anak usia dini melalui bimbingan belajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bimbingan dan Konseling Islam

Istilah bimbingan merupakan terjemahan dari kata *guidance* (Bahasa Inggris). Sedangkan makna atau batasan dari istilah bimbingan atau *guidance* ini masih terdapat perbedaan antara ahli yang satu dengan yang lain. Sementara (Elfi dan Rifa: 2009) menjelaskan bahwa para ahli memberikan batasan mengenai bimbingan sesuai dengan latar belakang profesinya, kultur, serta pandangan dan falsafah hidupnya masing-masing. Untuk memahami makna bimbingan beberapa ahli berpendapat sebagai berikut : *Pertama*, (Anas Salahudin: 2010) berpendapat bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepadaseorang atau beberapa orang individu dalam hal memahami diri sendiri, menghubungkan pemahaman tentang dirinya sendiri dengan lingkungan, memilih, menentukan dan menyusun rencana sesuai dengan konsep dirinya dan tuntutan lingkungan berdasarkan norma-norma yang berlaku. *Kedua*, (Masdudi: 2008) bahwa bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis kepada individu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, agar tercapai kemampuan untuk dapat memahami dirinya, menerima dirinya, mengarahkan dirinya dan merealisasikan dirinya sesuai dengan potensi atau kemampuannya dalam mencapai penyesuaian diri dengan lingkungannya, baik keluarga, sekolah maupun masyarakat.

Sedangkan makna konseling adalah usaha membantu konseli/konseli secara tatap muka dengan tujuan agar konseli dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus. Sejalan dengan itu, (Hamdan Bakran: 2004) mendefinisikan konseling adalah suatu aktifitas pemberian nasehat dengan atau berupa anjuran-anjuran dan saran-saran dalam bentuk pembicaraan yang komunikatif antara konselor dan konseli/konseli, yang mana konseling datang dari pihak konseli yang disebabkan karena ketidaktahuan atau kurangnya pengetahuan sehingga ia

memohon pertolongan kepada konselor agar dapat memberikan bimbingan dengan metode-metode psikologis dalam upaya untuk mengembangkan kualitas kepribadian, kesehatan mental yang tangguh, mengembangkan perilaku-perilaku yang lebih efektif pada diri individu dan lingkungannya sebagai upaya menanggulangi problema hidup dalam kehidupan secara mandiri .

Lebih lanjut makna Bimbingan Islami dijelaskan (Masdudi: 2008) adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Dalam bimbingan konseling ada dua tujuan yaitu tujuan jangka pendek untuk kesejahteraan dan kebahagiaan di dunia dan tujuan jangka panjang yaitu kebahagiaan di kehidupan di akhirat.

Berdasarkan pengertian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa bimbingan konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan secara sistematis, terorganisir, dan berkesinambungan melalui wawancara konseling (*face to face*) oleh seorang konselor kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli agar konseli dapat memahami dirinya sendiri untuk mencapai perkembangan yang optimal, mandiri serta dapat merencanakan masa depan yang lebih baik untuk mencapai kesejahteraan hidup yang berlandaskan Al-Qur'an dan Sunnah Rasul.

Bimbingan dan Konseling Islam mempunyai tujuan, diantaranya: 1) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental, 2) untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya. 3) Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong-menolong dan rasa kasih sayang. 3) Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya serta ketabahan menerima ujian-Nya. 4) Untuk menghasilkan potensi Illahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar (Ainur Rakhim: 2001).

Adapun Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam adalah:

1) *Fungsi Preventif*, yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya. 2) *Fungsi kuratif atau korektif*, yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya. 3) *Fungsi Preservatif*, yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama (*in state of good*). 4) *Fungsi developmental* atau pengembangan, yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar

tetap baik.

Terapi *Client Centered*

Carl R. Rogers mengembangkan terapi *client centered* sebagai reaksi terhadap apa yang disebutnya keterbatasan- keterbatasan mendasar dari psikoanalisis. Pada hakikatnya, pendekatan *client centered* adalah cabang dari terapi humanistik yang menggaris bawahi tindakan mengalami klien berikot dunia subjektif dan fenomenalnya. Pendekatan *client centered* ini menaruh kepercayaan yang besar pada kesanggupan klien untuk mengikuti jalan terapi dan menemukan arahnya sendiri. Menurut Rogers yang dikutip oleh (Gerald Corey :2009) menyebutkan bahwa terapi *client centered* merupakan teknik konseling dimana yang paling berperan adalah klien sendiri, klien dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang tengah mereka hadapi. Hal ini memberikan pengertian bahwa klien dipandang sebagai partner dan konselor hanya sebagai pendorong dan pencipta situasi yang memungkinkan klien untuk bisa berkembang sendiri.

Masih mengutip pandangan Rogers, menurut (Prayitno dan Erman Amti: 2004) terapi *client centered* adalah klien diberi kesempatan mengemukakan persoalan, perasaan dan pikiran- pikirannya secara bebas. Pendekatan ini juga mengatakan bahwa seseorang yang mempunyai masalah pada dasarnya tetap memiliki potensi dan mampu mengatasinya masalah sendiri. terapi ini sering juga disebut dengan pendekatan yang beraliran humanistik. Yang mana menekankan pentingnya pengembangan potensi dan kemampuan secara hakiki ada pada setiap individu. Potensi dan kemampuan yang telah berkembang itu menjadi penggerak bagi upaya individu untuk mencapai tujuan- tujuan hidupnya.

Jadi dapat dikatakan bahwa terapi *client centered* adalah terapi yang berpusat pada diri klien, yang mana seorang konselor hanya memberikan terapi serta mengawasi konseli dan memberikan kebebasan pada saat mendapatkan pemberian terapi tersebut agar klien dapat berkembang atau keluar dari masalah yang dihadapinya secara mandiri. Dalam pandangan terapi ini individu dipandang mempunyai potensi untuk bisa berkembang dengan sendirinya, sehingga proses konseling hanya sebagai pemantik serta pendorong kecil untuk seorang konseli mampu untuk mandiri memilih solusi atas permasalahan yang dihadapi beserta dengan konsekuensi tanggung jawab yang diambil.

Teori tentang pandangan manusia yang di kutip oleh (Prayitno dan Erman Amti:2004) disebutkan bahwa manusia merupakan makhluk sosial dimana keberadaan setiap manusia ingin dihargai, dan diakui keberadaannya serta mendapatkan penghargaan yang positif dari orang lain dan

rasa kasih sayang adalah kebutuhan jiwa yang paling mendasar dan pokok dalam hidup manusia. Pandangan client centered tentang sifat manusia menolak konsep tentang kecenderungan – kecenderungan negative dasar. Hal ini sejalan dengan pendapat (Corey : 2004) yang menyatakan bahwa konseli memiliki kemampuan untuk menjadi sadar atas maslah-masalahnya serta cara- cara mengatasinya. Kepercayaan di letakkan pada keasanggupan klien untuk mengarahkan dirinya sendiri. Kesehatan mental adalah keselarasan antara diri ideal dengan diri riil.

Pribadi yang penyesuaiannya baik sangat erat hubungannya dengan pengalaman individu, yaitu segenap pengalamannya diasimilasikan dan disadari ke dalam hubungan yang selaras dengan konsepsi self. Sebaiknya, penyesuaian psikologis yang salah terjadi apabila konsepsi self menolak menjadi sadar pengalaman, yang selanjutnya tidak dilambangkan dan tidak diorganisasikan ke dalam. Tujuan dasar terapi client- centered adalah menciptakan iklim yang kondusif bagi usaha membantu klien untuk menjadi seorang pribadi yang berfungsi penuh. Guna mencapai tujuan terapi tersebut perlu mengusahakan agar klien bisa memahami hal- hal yang ada di balik topeng yang dikenakannya.

Lebih lanjut pendapat Rogers yang dikutip (Latipun: 2008) menyatakan bahwa peran konselor lebih banyak berperan sebagai partner klien dalam memecahkan masalahnya. Dalam hubungan konseling, konselor ini lebih banyak memberikan kesempatan kepada klien untuk mengungkapkan segala permasalahan, perasaan dan persepsinya, dan konselor merefleksikan segala yang diungkapkan oleh klien. Agar peran ini dapat dipertahankan dan tujuan konseling dapat dicapai, maka konselor perlu menciptakan iklim atau kondisi yang mampu menumbuhkan hubungan konseling.

Selain peranan di atas, peranan utama konselor menurut (Prayitno dan Erman Amti:2004) adalah menyiapkan suasana agar potensi dan kemampuan yang ada pada dasarnya ada pada diri klien itu berkembang secara optimal, dengan jalan menciptakan hubungan konseling yang hangat. Dalam suasana seperti itu konselor merupakan “ agen pembangunan yang mendorong terjadinya perubahan pada diri klien tanpa konselor sendiri banyak masuk dan terlibat langsung dalam proses perubahant tersebut.

Terapi Client Centerd Islami Untuk Mengurangi Kecemasan

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggrisnya “anxiety” berasal dari Bahasa Latin “angustus” yang berarti kaku, dan “ango, anci” yang berarti mencekik. Konsep kecemasan memegang peranan yang sanagt mendasar dalam teori-teori tentang stress dan penyesuaian diri. Kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang dimiliki individu. Kegelisahan

atau kecemasan menghadapi masa depan didefinisikan sebagai perasaan tidak menyenangkan atau keadaan emosional yang mempengaruhi sisi psikologis serta perilaku. Kekhawatiran dan respon-respon dari dalam diri, seperti berkeringat, gangguan lambung, jantung yang berdebar-debar, sudah menjadi ciri khasnya.(Folkman.S.,etc: 1986)

Kaitannya dengan masa depan dalam diri setiap individu terdapat skema kognitif. Skema kognitif ini merupakan gambaran yang dimiliki oleh seseorang tentang dirinya dan lingkungannya. Adapun fungsi dari skema kognitif itu sendiri yakni agar seseorang mampu menghadapi kemungkinan perubahan dari berbagai aktivitas yang terjadi di masa depan. Skema berisikan perkembangan sepanjang rentang kehidupan yang diantisipasi, pengetahuan konteks, konsep diri dan *attributional style*.(Nurmi: 1989)

Orientasi masa depan adalah bagaimana seseorang memandang masa depannya menyangkut harapan-harapan, tujuan standar, perencanaan dan strategi pencapaian tujuan. Salah satu orientasi masa depan yang pada masa dewasa awal adalah dalam area pekerjaan. Hal tersebut sesuai dengan salah satu tugas perkembangan individu yang berada pada masa dewasa awal yakni mendapatkan pekerjaan agar dirinya dapat dianggap sebagai individu yang mandiri (Hurlock: 1999)

Dalam mengarahkan diri ke masa depannya seseorang yang berada pada masa dewasa awal akan mengalami proses dalam diri yang meliputi tiga tahap. Pertama adalah motivasi, berkaitan dengan memikirkan minat pekerjaan dan menetapkan minat pekerjaan di masa depan. Kedua adalah perencanaan, berkaitan dengan membuat rencana tentang membuat pekerjaan, melakukan eksplorasi informasi yang berkaitan dengan pekerjaan dan membuat strategi-strategi untuk dapat merealisasikan rencana-rencana yang telah disusun. Ketiga adalah evaluasi, berkaitan dengan melakukan evaluasi terhadap kesempatan untuk dapat memperoleh pekerjaan, melakukan evaluasi terhadap faktor yang menyebabkan tercapainya pekerjaan di masa depan dan melakukan evaluasi terhadap pernyataan emosi atas keberhasilan atau kegagalan dalam mendapatkan pekerjaan di masa depan. (Nurmi: 1989)

Untuk menurunkan kecemasan terhadap masa depan dengan teknik dan proses bimbingan dan konseling Islam person centered therapy adalah sebagai berikut:

1. Konselor menciptakan suasana komunikasi antar pribadi yang merealisasikan segala kondisi. Suasana diciptakan oleh dan untuk konseli bekerjasama dengan konselor untuk menciptakan kondisi dan situasi nyaman mungkin agar konseli merasa bahwa kondisi, situasi dan tempat dimana konseli bertemu dengan konselor menjadi pendukung untuk mencurahkan segala kegundahan yang menggelayut dalam hatinya. Tempat dimana konselor bertemu

dengan konseling dan menjalani sesi konseling ini diharapkan mampu membangkitkan suasana religius seperti dimainkan musik religi atau tulisan yang menempel di dinding dengan kata-kata mutiara yang dapat meningkatkan mental dan spiritual konseli ketika mendengar melihat dan merasakan suasana ditempat tersebut.

2. Konselor menjadi seorang pendengar yang sabar dan peka, yang menyakinkan konseli dia diterima dan dipahami. Situasi konseli yang sedang gundah membutuhkan seseorang untuk diajak bicara dan mendengar segala keluhan kesahnya. Disini konselor hadir sebagai seorang pendengar yang baik, penuh empati dan simpati sehingga unek-unek yang membuat pikiran dan hati konselor tertumpah dan turunkan. Hal ini kemudian akan membuat konseli merasa lega karena apa yang menjadi kecemasan dan isi hati yang runyam terluapkan. Menjadi seorang pendengar yang baik berarti juga meyakinkan konseli bahwa ia merasa dimengerti dan dipahami oleh orang lain yaitu konselor sehingga kemudian hal ini berlanjut akan menumbuhkan sikap percaya kepada orang lain bahwa ternyata ia tidak sendiri masih ada orang lain yang mengerti dengan kondisi dan perasaan yang dialaminya. Konselor juga meyakinkan bahwa ia tidak berjalan sendiri (*you will never walk alone*). Aspek keislaman disini bisa ditanamkan keyakinan kepada konseli bahwa ia tidak sendiri dan selalu ada Allah yang mendengar segala keluhan kesah dan sejuta pinta hambanya. Selain ia mencurahkan apa yang menjadi keresahan hatinya tentang masa depan kepada konselor ia juga dihibau bahwa penting untuk melakukan curhat kepada Allah SWT sang maha pendengar dan maha mengetahui.
3. Konselor memungkinkan konseli untuk mengungkapkan seluruh perasaannya secara jujur, lebih memahami diri sendiri dan mengembangkan suatu tujuan perubahan dalam diri sendiri dan perilakunya. Ketika konseli mengungkapkan apa yang menjadi kecemasan dan keresahannya secara jujur dan apa adanya sebagaimana yang dirasakannya, berarti ia sekaligus diarahkan untuk mencari penyebab sampai keakar-akarnya permasalahan yang dialaminya sehingga kemudian ia akan melihat permasalahannya secara utuh dan konselor meyakinkan bahwa proses kegundahan dan kegoncangan yang dialami oleh konseli adalah suatu yang wajar dialami oleh semua remaja yang menjadi konsekuensi logis pada fase perkembangan setiap individu.

Kegelisahan konseli ini kemudian diarahkan oleh konselor untuk mempersepsikan diri dan merumuskan tujuan masa depannya. Mau jadi apa konseli dikemudian hari? Mau berbuat apa dia setelah mencapai apa yang diinginkan dikemudian hari? Mau menjadi manusia yang seperti apa ia inginkan nantinya, apakah ia ingin hidup bahagia sendiri ataukah ingin

berbagai kebahagiaan dengan sesama. Rumusan masa depan dalam bingkai bimbingan dan konseling Islam adalah untuk mencapai kebahagiaan tidak hanya di dunia melainkan kebahagiaan yang hakiki di akhirat nanti. Hal ini dapat bermakna bahwa apapun jangka pendek rumusan kedepan akan berkonsekuensi terhadap kebahagiaan kelak di kehidupan selanjutnya yaitu di akhirat. Sehingga konseli diarahkan untuk merumuskan tujuan manusia sebagai *kholifatullah fil arld*.

SIMPULAN

Kecemasan terhadap masa depan adalah hal yang lumrah dialami oleh remaja. Namun, ketika individu menjadi lemah dan bimbang maka perlu kiranya konselor menggunakan pendekatan client centered therapy dapat digunakan untuk diterapkan dalam proses konseling guna membantu individu untuk selalu optimis menatap masa depan dengan memberikan merumuskan hal-hal apa yang akan dilakukan dan memberi penguatan dalam kehidupannya agar berjalan dengan baik dengan melakukan aktivitas yang baik dalam waktu yang sedang berjalan sekarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakran Adz-Dzaky, M. Hamdan. 2004. *Konseling & Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Corey, Gerald. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung : Refika Aditama.
- Fakih, Ainur Rahim. 2001. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, Yogyakarta, UI Press.
- Folkman.S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J., & Logis, A. 1986. *Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms*. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 50, No. 3, 571-579
- Hurlock Elizabeth. 1999. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan*, Edisi Kelima. Jakarta : Erlangga
- Kurniawaty, 2005. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan penerimaan Diri pada Remaja di Panti Asuhan*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*, Malang : UMM Press.
- Masdudi. 2008. *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*, Cirebon: STAIN Press.
- Mu'awanah, Elfi & Rifa Hidayah. 2009. *Bimbingan Konseling Islami*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Nurmi, J, E. Adolscent. 1989. *Orientation to The Future*, Helsinki : Societies Scientiarum Fennica.
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar- Dasar Bimbingan Konseling*, Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- _____, 2004. *Dasar- Dasar Bimbingan Dan Konseling* Jakarta: Rineka Cipta
- Salahudin, Anas. 2010. *Bimbingan & Konseling*, Bandung: Pustaka Setia.