

**BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI REALITAS PADA
SEORANG PRIA DEPRESI AKIBAT GAGAL MENIKAH
DI DESA BAKALAN WRINGIN PITU BALONGBENDO SIDOARJO
SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial (S.Sos)**



Oleh :

Widyanti Shintya Anggraeni

NIM. B03215038

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2019**

**PERNYATAAN
PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Widyanti Shintya Anggraeni

NIM : B03215038

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Alamat: Ds. Bakalan Wringin Pitu RT. 01 RW. 01 Balongbendo Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya bawah:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi mana pun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya sendiri secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya bersedia menanggung konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 25 Januari 2019

Yang menyatakan,




Widyanti Shintya Anggraeni
B03215038

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Widyanti Shintya Anggraeni
NIM : B03215038
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Realitas Pada Seorang Pria Depresi Akibat Gagal Menikah di Desa Bakalan Wringin Pitu Balongebendo Sidoarjo.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 25 Januari 2019

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,



Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP. 19790517 2009011007

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Widyanti Shintya Anggraeni ini telah dipertahankan di depan Tim
Penguji Skripsi
Surabaya, 25 Januari 2019
Mengesahkan,
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,



Dr. H. Abd. Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003

Penguji I,

Mohamad Tho'hr, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji II,

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I, M.Pd.,Kons
NIP. 197708082002101004

Penguji III,

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd
NIP. 197311212005011002

Penguji IV,

Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP. 196009011990031002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Widyanti Shintya Anggraeni
NIM : B03215038
Fakultas/Jurusan : Dakwah & Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : Widyantishintya77@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Realitas pada Seorang Pria
Depresi akibat Gagal Menikah di Desa Bakalan Wringin Pitu
Balongbendo Sidoarjo

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 31 Januari 2019

Penulis

(Widyanti Shintya Anggraeni)
nama terang dan tanda tangan

lisan untuk menjawab secara lisan pula dengan menggunakan alat yang dinamakan *interview guide* (panduan wawancara) dengan tujuan memperoleh informasi yang di butuhkan peneliti secara objektif.³¹

Untuk memperoleh informasi yang tepat dan objektif setiap interview harus mampu menciptakan hubungan baik dengan interview atau responden yaitu mengadakan hubungan baik (*rapport*) ialah suatu situasi psikologis yang menunjukkan bahwa responden bersedia bekerjasama, bersedia menjawab setiap pertanyaan dan memberi informasi sesuai dengan pikiran dan keadaan yang sebenarnya.³²

Wawancara di gunakan untuk mengetahui informasi yang diperlukan oleh peneliti, wawancara bisa di lakukan kepada objek yang bersangkutan yaitu konseli agar peneliti dapat mengetahui sebab dan akibat masalah yang di hadapi konseli, tidak itu pula wawancara dapat di lakukan kepada orang-orang terdekat konseli seperti teman-teman dan keluarga terdekat.

Wawancara dalam penelitian ini di gunakan untuk menggali tentang keadaan konseli selama mengalami masa depresi seperti perilaku konseli selama ini ketika berada di dekat teman-temannya, keluarganya dan orang-orang terdekat. Dan lebih memahami keadaan konseli melalui wawancara terhadap orang-orang terdekat konseli agar memperoleh titik terang dalam permasalahan konseli dan membuat

³¹ Moh. Nazri, *Metode Penelitian*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 1988), hal. 234.

³² S. Margono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006), hal.

- b) Triangulasi Peneliti (*investigator triangulation*) adalah hasil penelitian baik data maupun simpulan mengenai bagian tertentu atau keseluruhannya bisa diuji validitasnya dari beberapa peneliti.
- c) Triangulasi metodologi (*methodological triangulation*) jenis triangulasi bisa dilakukan oleh seorang peneliti dengan mengumpulkan data sejenis tetapi dengan menggunakan teknik atau metode pengumpulan data yang berbeda.
- d) Triangulasi teoritis (*theoretical triangulation*) triangulasi ini dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan perspektif lebih dari satu teori dan membahas permasalahan yang dikaji.

Dalam triangulasi data atau sumber peneliti menggunakan beberapa sumber untuk mengumpulkan data dengan permasalahan yang sama. Artinya bahwa data yang ada dilapangan diambil dari beberapa sumber penelitian yang berbeda-beda dan dapat dilakukan dengan:

- a) Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
- b) Membandingkan apa yang dikatakan orang didepan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi.
- c) Membandingkan apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi peneliti dengan apa yang dikatakan sepanjang waktu.

B. Terapi Realitas

1. Sejarah Terapi Realitas

Pendekatan realitas dikembangkan oleh William Glasser, seorang psikologi dari California dilahirkan pada tahun 1925. William Glasser merupakan lulusan dari *the Case Intitute of Technology* sebagai insinyur Kimia pada tahun 1944 di usia 19 tahun, kemudian ia mengambil master di bidang Psikologi Klinis pada usia 23 tahun di universitas yang sama. Pada tahun 1956 Glesser menjadi kepala bagian psikiatri di *the Ventura School of Grils* yang merupakan institusi untuk menangani kenakalan remaja perempuan. Pada saat itu Glesser mengembangkan konsep realitas. Buku pertamanya yaitu *Mental Health or Mental illmess* pada tahun 1961.⁶⁸

Teori yang dikembangkan dengan Glasser ini sangat berkembang cepat memperoleh popularitas di kalangan konselor untuk berbagai kasus. Dalam pendekatan ini, konselor bertindak aktif, direktif, dan didaktik. Dalam konteks ini, konselor berperan sebagai guru dan sebagai model bagi konseli. Di samping itu, juga membuat kontrak dengan konseli untuk mengubah prilakunya. Ciri yang sangat khas dari pendekatan ini adalah tidak terpaku pada kejadian-kejadian di masa lalu, terapi lebih mendorong konseli untuk menghadapi realitas. Akan tetapi, lebih menekankan pada perubahan tingkah laku yang lebih bertanggungjawab dengan merencanakann dan melakukan tindakan-tindakan tersebut.⁶⁹

⁶⁸ Singgih Gunarsa, *Konseling Psikoterapi* (Jakarta: Penerbit Libri, 2011), hal. 240-241.

⁶⁹ Gantina Komalasai dkk, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011), hal.

- a. *Wants* (Keinginan), individu dapat mengeksplorasi keinginan, kebutuhan, dan apa yang dipersepsikan tentang kondisi yang dihadapinya. Pada tahap ini individu terdorong dan didorong untuk mengenali dan mendefinisikan apa yang individu inginkan untuk memenuhi kebutuhan. Setelah mengetahui apa yang diinginkan, individu diajak untuk mengevaluasi apakah yang dia lakukan selama ini telah memenuhi kebutuhan tersebut atau belum.
- b. *Direction and Doing* (Arahan), individu diajak fokus pada perilaku sekarang tanpa terpaku pada permasalahan atau kondisi masa lalu. Pada tahap ini, individu mulai menentukan hal atau aksi dan alternatifnya dari apa yang hendak dilakukan. Agar efektif, individu diharapkan mengubah perilaku totalnya, tidak hanya sikap dan perasaan, namun yang ditamakan adalah tindakan dan pikiran.
- c. *Evaluation* (Penilaian), individu diajak untuk mengevaluasi perilakunya, mengevaluasi hal atau aksi yang telah dilakukannya, pada tahap ini, individu membuat penilaian tentang apa yang telah ia lakukan terhadap dirinya untuk mencapai keinginan atau memenuhi kebutuhan yang diharapkannya. Individu akan menilai kualitas perilakunya sendiri, dengan penilaian terhadap dirinya maka perubahan akan mudah terjadi.
- d. *Planning* (Perencanaan), individu mulai menetapkan perubahan yang dikehendaknya dan komitmen terhadap apa yang telah direncanakan. Pada tahap ini, individu diminta untuk membuat rencana-rencana yang

Oleh : Uhti Nisaul Amalia (B03207022) IAIN Sunan Ampel Surabaya,
Fakultas Dakwah, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Tahun
2011.

Penelitian ini mengkaji tentang proses pelaksanaan koseling keluarga Islam dengan terapi realitas untuk mengatasi rasa minder seorang elaki yang terlambat menikah. Adanya perasaan minder dengan seorang perempuan, mengakibatkan terlambat menikah. Ketika sekolah dulu dia tidak mempunyai teman dekat perempuan, karena dia merasa bahwa dia adalah seorang lelaki yang jelek dan banyak orang mengatakan dia kemayu. Hal inilah yang menyebabkan dia minder dengan keadaan yang dialaminya sekarang.

- a. Persamaan : Persamaan Penelitian ini dengan penelitian saya adalah sama-sama menggunakan terapi realitas dan objeknya sama-sama seorang pria
 - b. Perbedaan : Perbedaan penelitian yang saya lakukan dengan penelitian terdahulu yaitu penelitian yang terdahulu membahas minder, perasaan minder yang dialami oleh seorang lelaki karena merasa dia jelek dan dikatakan kemayu, sedangkan penelitian saya adalah kasus seorang pria yang depresi gagal menikah karena di selingkuhi dengan pria yang lebih mapan darinya.
3. Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Realitas Pada Seorang Lelaki Depresi Yang Pacarnya Meninggal Dunia Di Desa Kebalandono Babat Lamongan.

Oleh : Azizatul Mar'ati, UIN Sunan Ampel Surabaya, Fakultas Dakwah,
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Tahun 2015.

Penelitian ini menjelaskan penanganan pada seorang lelaki yang depresi akibat pacarnya meninggal dunia yang dimana pacarnya meninggal karena sebuah penyakit yang di derita kekasihnya. Dan akhirnya membuat lelaki ini depresi karena telah di tinggalkan kekasih yang dia cintai, dan menutup diri untuk tidak menikah padahal umurnya sudah 32 tahun.

- a. Persamaan : Persamaan Penelitian ini dengan penelitian saya adalah sama-sama menggunakan terapi realitas dan objeknya sama-sama seorang pria.
- b. Perbedaan : Perbedaan penelitian yang saya lakukan dengan penelitian terdahulu yaitu penelitian terdahulu membahas tentang seorang pria yang depresi akibat di tinggal pacarnya meninggal dunia dan tidak mau membuka hatinya untuk wanita sedangkan umurnya sudah 32 tahun. Sedangkan penelitian saya adalah kasus seorang pria yang depresi gagal menikah karena di selingkuhi dengan pria yang lebih mapan darinya.

adalah sungai besar. Desa Bakalan adalah desa yang sangat strategis dalam lingkungan perekonomian karena desa ini dekat dengan kabupaten Gresik yaitu kecamatan Wringinanom, dimana untuk menjangkaunya tidak perlu jauh melalui *baypass* Krian melainkan hanya menyebrang sungai Kalimas yang menjadi perbatasan. Beberapa warga desa dan sekitar warga desa ada yang bekerja di Gresik di karena banyak perusahaan besar yang berdiri di sana.

Tidak itu pula di Desa Bakalan Wringin Pitu juga ada beberapa perusahaan berdiri di lahan desa Bakalan Wringin pitu dan lokasinya 2 Km dari pemukiman warga, banyak warga desa yang bekerja di perusahaan itu karena jarak tempuh yang tidak terlalu jauh. Ada sekitar 5 perusahaan besar yang berdiri di lahan desa Bakalan Wringin Pitu, yaitu Perusahaan Toya, Benang, Bata Ringan, Sosis, dan Obat Nyamuk. Desa Bakalan Wringin Pitu ini termaksud desa moderen tetapi juga masih percaya dengan hal mistis dan berbau mitos.

Sedangkan untuk lingkungan konseli sendiri, lingkungannya sangatlah asri dan nyaman juga tenang karena rumahnya 300 meter dari jalan raya jadi tidak ada kebisingan dari jalan raya itu sendiri. Lingkungan konseli begitu dekat dengan tetangga yang lain karena rumah mereka saling berhadap- hadapan satu sama lain dan di lalui jalan berpafing rapih. Tidak itu pula rumah konseli dekat dengan mushollah ada 3 musholah di sekitar rumahnya yang di olah dari beberapa pemeluk Islam seperti LDII, NU, dan Muhammadiyah.

3) Pengalaman

Mengenai pengalaman konselor, konselor sudah beberapa kali melakukan praktik terjun ke lapangan secara langsung pada tahun 2016 melakukan konseling dengan perilaku usaha menengah mikro yaitu budidaya ikan lele dengan tugas mata kuliah psikologi kepribadian, lalu tahun 2017 pernah melakukan konseling individu dan kelompok terhadap mahasiswa prodi KPI dalam menyelesaikan *problem* di dalam dirinya. Pada tahun 2018 melakukan konseling kepada mahasiswa asing semester satu untuk beradaptasi dengan kehidupan kampus dan lingkungan yang berbeda bahasa menggunakan beberapa data tes dan non tes melalui mata kuliah appraisal konseling.

Konselor juga pernah melakukan pengabdian masyarakat untuk mengasah keterampilan konseling selama 15 hari di desa Wotan Sari Kecamatan Balongpanggang Kabupaten Gresik. Tidak itu pula konselor juga pernah melakukan observasi ke Lembaga naungan Kementerian Hukum dan HAM yaitu Lapas Klas II A Sidoarjo terhadap kehidupan Narapidana, dan observasi ke PKBI Jatim tentang SeBaya atau Sahabat Arek Surabaya dalam menangani berbagai macam kasus remaja di Surabaya dan sekitarnya. Selanjutnya konselor melakukan observasi terhadap anak berkebutuhan khusus dan ikut serta mengajar di Sekolah Luar Biasa Veteran Wonoayu selama 1 bulan, konselor pernah

yang terjadi pada seorang pria bernama Edi (nama samaran), yang akan melaksanakan pernikahan pada Juli 2018 akan tetapi pernikahannya gagal akibat kekasihnya Fitri (nama samaran) telah mengkhianati Edi dan berselingkuh dengan pria yang lebih mapan dalam segi finansial.

Sebelum permasalahan kegagalan dan batalnya pernikahan ini Edi dan Fitri adalah sepasang kekasih yang mencintai satu sama lain, mereka berpacaran selama delapan tahun lamanya semenjak Fitri duduk di bangku SMP dan Edi duduk di bangku SMK. Mereka sudah berpacaran sejak lama dan mengalami putus nyambung seperti remaja pada umumnya yang mengalami kelabillan dalam hal urusan cinta. Fitri sudah kenal akrab dengan keluarga Edi bahkan, Fitri sering datang ke rumah Edi untuk silaturahmi juga selalu ikut serta dalam setiap acara di keluarga Edi.

Akibat kedekatan Fitri dengan kelaarganya, Edi memutuskan untuk membina hubungan serius dengan Fitri apalagi mereka juga sudah berpacaran selama delapan tahun lamanya. Edi meminta kepada ibunya agar melamar Fitri. Ibu Edi menyetujuinya akan tetapi Edi di mintai agar bisa bekerja lebih giat lagi dan belajar bertanggung jawab. Lalu saat itu Edi bekerja keras dalam bekerja mencari uang, sebelumnya Edi adalah anak yang manja tetapi karena tekad bulat Edi agar bisa menikahi gadis yang dia cintai dia rela meninggalkan zona nyamannya. Dengan melihat kesungguhan hati Edi akhirnya ibu Edi melamar Fitri. Jarak lamaran hingga ke pernikahan adalah dua tahun. Karena jarak yang begitu lama membuat Edi dan Fitri mengalami beberapa problem masalah yaitu di

undurnya pernikahan akibat harus mengalah dengan sepupu Edi yang lebih tua untuk menikah karenasesuai dengan adat jawa, dan mencari tanggal baru lagi untuk pernikahan mereka.

Ketika beberapa bulan akan menginjak hari pernikahan mereka masalah itu mulan muncul yaitu Edi mengalami PHK dari tempat bekerjanya. Dan semua keinginan Fitri tidak bisa di penuhi oleh Fitri karena Edi sudah tidak punya uang untuk memenuhi kebutuhan Fitri lagi, Fitri pun menjadi marah dengan Edi karena Edi tidak berguna lagi. Ketika itu datanglah pria lain yang lebih mapan dari segi finansial mendekati Fitri dan Fitri pun jatuh cinta dengannya, bahkan Fitri dengan pria itu sudah sering pergi kencan sampai menginap.

Ibu Fitri yang awalnya tidak setuju pernikahan Edi dan Fitri terpaksa setuju lantaran Edi bisa memenuhi kebutuhan Fitri, tetapi kini Edi tidak bisa memenuhi kebutuhan Fitri dan menyebabkan ibu Fitri menjadi pendukung hubungan Fitri dengan pria kaya raya itu. Sahabat-sahabat Edi mengetahui perseingkuhan ini dan Edi menjadi marah kepada Fitri karena pernikahan mereka kurang dua bulan lagi dan semua persiapan sudah 70%, tetapi Fitri berkelakuan tidak baik kepadanya, bahkan ketika di ajak ketemuan juga tidak pernah mau, nomer Edi pun juga di blokir. Konflik terus terjadi antara keduanya hingga tante Edi melihat di *facebook* mereka berdua bahwa mereka memang ada masalah satu sama lain. Edi pun mengiyakan pernyataan tantenya lalu Edi berkata agar tidak di beritahu

kepada keluarganya. Tetapi keluarga Edi sudah mengetahui berita ini dari orang-orang desa.

Akhirnya ibu Edi mengadakan rapat antar keluarga yaitu yang di datangi oleh kakak ibu konseli (budeh Edi), dan kedua tante Edi. Ketika tantenya bercerita semua saudara ibu Edi memberikan masukan dan saran juga kesimpulan bahwa jika Fitri memang wanita baik-baik dia akan mengerti posisi Edi adalah pengangguran itu adalah awal dari ujian pertama saja Fitri tidak lulus dengan memaksa Edi untuk beli ini itu dan selalu meminta uang kepada Edi tanpa ada rasa sungkan, Kedua Fitri juga membawa ATM Edi, sedangkan Edi tidak pernah tau berapa gajinya tiap bulan, ketiga ibu Fitri berhutang 20 juta kepada ibu Edi tanpa ada niatan untuk mengembalikan uang tersebut.

Akhirnya keluarga Edi memutuskan akan datang ke rumah Fitri dan membatalkan pernikahan mereka dan Edipun ikut serta pula, mereka datang ke rumah Fitri dengan baik-baik dan berbicara sopan ketika menyinggung permasalahan pembatalan pernikahan. Ibu Fitri mulai sensitif dan marah-marah tak terkendalikan hingga suara teriakan dan amarah ibu Fitri terdengar di tetangga terdekat. Karena sikap tidak baik ibu Fitri akhirnya tante konseli pun ikut marah-marah dan di tenangkan oleh ayah Edi, dengan berkata baik-baik akan tetapi ibu Fitri tetap saja marah-marah dan berteriak-teriak akhirnya keluarga Edi memilih untuk pulang ke rumah.

Semenjak kejadian itu Edi lebih sering menangis-nangis sendirian di dalam kamarnya. Edi sering menyendiri di dalam kamarnya, murung, dan sering memainkan lagu-lagu sedih, senyumnya seolah pudar di dalam wajahnya, jarang mandi, dan tidur tidak teratur, nafsu makan berkurang drastis. Sekali makan, makanan yang tidak sehat dan membuatnya sakit dan dia hampir tidak bisa berjalan karena stres tersebut, akan tetapi ketika di cek di rumah sakit semuanya normal kecuali tekanan darahnya yang rendah akibat kelelahan pada dirinya, Edi yang dulu terlihat segar dan berbadan gempal kini menjadi kurus dan badannya tidak terurus. Ibu Edi dan tante Edi menjadi sangat sedih melihatnya, bahkan mencoba menghiburnya dengan mengenalkan wanita lain, tetapi Edi tidak menggubrisnya sama sekali, lalu teman terdekatnya mengajaknya untuk jalan-jalan (*refesing*) untuk melepaskan beban di pundaknya, Edi mulai bercerita dan akhirnya dia memutuskan untuk menenangkan diri dengan pergi ke Jombang tempat kelahiran ayahnya.

Dari gejala yang dialami Edi terlihat jelas bahwa Edi telah mengalami depres situasional yaitu Edi mengalami tekanan akibat situasi tertentu seperti kehilangan pekerjaan dan kegagalan pernikahan yang membuatnya semakin *down* dalam mental dan fisiknya seolah terjadinya keputusasaan dan ketidakadaan harapan hidup lagi, Edi pun menjadi lebih pendiam padahal Edi adalah pria yang priang.

Konseli adalah seorang pria berumur 25 tahun, konseli mengatakan bahwa konseli sudah berpacaran lama sekali hampir delapan tahun dengan kekasih yang dicintainya itu dan memutuskan untuk menikahinya, semenjak awal memang ibu kekasihnya tidak terlalu menyukainya tetapi konseli berusaha mendapatkan restu dari ibu kekasihnya hingga memutuskan untuk menikah. Dan ketika mendekati hari pernikahan kekasih konseli berselingkuh dengan pria lain karena konseli merasa bahwa konseli tidak bisa memberikan apapun yang diinginkan kekasihnya itu. Konseli masih mau memaafkan perilaku kekasihnya itu.

Tetapi perselingkuhan terus terjadi hingga konseli menjadi semakin marah dan jengkel, hingga hubungan mereka menjadi jauh satu sama lain. Semenjak itu keluarganya tau dan ingin memutuskan hubungan dengan keluarga kekasihnya disebabkan ibu konseli tidak ingin bahwa konseli menjadi tersakiti akibat kekasihnya itu. Semenjak itu konseli menjadi patah hati, konseli mengakui hingga saat ini masih sayang dengan kekasihnya itu dan ingin seperti dulu lagi tetapi itu tidak mungkin karena kekasihnya ternyata sudah bertunangan dengan pria selingkuhannya. Dan membuatnya menjadi semakin sedih dan sangat patah hati sekali.¹¹⁹ Menurut ibu konseli mengatakan, konseli adalah anak yang begitu manja dan semua keinginannya selalu dituruti. Tetapi ketika melihat kesungguhannya ingin menikahi kekasihnya, ibu

¹¹⁹ Data bersumber dari cerita konseli kepada konselor pada tanggal 28 September 2018 pada pukul 09.30 WIB di rumah konseli.

Akibat dari kejadian tersebut terdapat gejala-gejala depresi pada diri konseli, seperti: konseli mengalami kesedihan berlarut-larut, menarik diri dari lingkungan sosial (mengurung diri dalam kamar, menyendiri dan melamun), mengingat kenangan-kenangan bersama mantan calon istrinya, gangguan tidur yaitu kurangnya tidur dengan cukup, hilangnya semangat dan mudah lelah dalam mengerjakan sesuatu, gangguan makan yaitu malas makan apapun, menurunnya tingkat aktifitas seperti pasif dalam melakukan suatu hal dan lebih cenderung suka menyendiri, bermain *handphone*, menonton TV dan mendengarkan lagu-lagu sedih sesuai dengan isi hatinya, dan Gangguan kesehatan.

c. Prognosa

Berdasarkan data-data dan kesimpulan dari langkah diagnosa. Dalam hal ini konselor berusaha menetapkan sebuah alternatif tindakan pada konseli, yaitu menggunakan terapi realitas dengan mengombinasikan teknik WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, and Planning*). Dengan teknik ini konselor bisa merubah konseli menjadi pribadi lebih baik dan bisa menerima kenyataan yang ada bahwa dirinya telah gagal menikah dengan wanita yang tidak baik menurut Allah SWT.

Dengan teknik WDEP ini maka akan merumuskan beberapa keinginan di masa mendatang untuk kehidupan selanjutnya dan bagaimana cara konseli melakukan suatu hal yang dapat membuat

dirinya tercapai dalam keinginannya tersebut, lalu melakukan sebuah penilaian seberapa jauh dirinya telah melakukan hal-hal yang membuat dirinya mengapai keinginannya, dan memiliki rencana terbaik untuk masa depannya agar mengubah dirinya menjadi pribadi yang lebih baik.

d. *Treatment* atau Terapi

Terapi atau *treatment* yaitu pelaksanaan pemberian bantuan atau bimbingan, pada langkah ini terapi ini konselor mengintegrasikan antara teori bimbingan dan konseling Islam tentang manusia menerima dirinya akan fitrahnya tidak menyalahkan akan takdir atas ketentuan Allah SWT akan kejadian-kejadian yang menimpa dirinya dan mampu menerima kenyataan akan kehendak yang sudah di rencanakan oleh Allah SWT adalah yang terbaik untuk dirinya

Dan dengan menggunakan terapi realitas WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, and Planning*) agar konseli mampu merencanakan masa depan yang lebih baik bagi dirinya di masa mendatang dengan merumuskan keinginan yang akan dilakukan konseli setelah permasalahannya muncul, lalu mengarahkan bagaimana dirinya selanjutnya untuk berubah, mengevaluasi tindakannya apakah sudah dilakukannya dan merencanakan tindakan yang paling tepat yang dia lakukan di masa mendatang, barulah konseli merancang masa depan seperti apa yang kelak diinginkannya. Berikut ini adalah terapi-terapi

senangnya saja tetapi ada kesusahan yang harus di hadapi bersama-sama”.

Konseli di ajak berfikir lagi tentang pernyataan konselor di atas adalah tentang tidak mengharapkan segala sesuatu kepada makhluk Allah selain kepada-Nya agar tidak mendapatkan kekecewaan yang mendalam karena setiap pertemuan ada perpisahan dan setiap perpisahan ada pertemuan dengan orang yang lebih baik dari pada dirinya di masa lalu agar memperoleh hikmah atau pelajaran berharga di masa mendatang dan menjadi pribadi lebih baik lagi dari pada sebelumnya. Konselor memberikan penguatan kepada konseli bahwa konseli adalah orang yang baik dan pantasnya orang baik bersanding dengan orang yang baik pula.

Dan mengajak konseli juga untuk berpikir bahwa seorang wanita yang baik-baik tidak akan berselingkuh dengan pria lain padahal dia tau kalau dia sudah memiliki ikatan dengan konseli dan akan melangsungkan pernikahan, dari melihat tingkah laku calon istrinya yang gagal saja bisa di katakan bahwa dirinya bukanlah wanita baik-baik apalagi ketika menikah dengan konseli apakah kehidupan yang dijalankan ketika pernikahan akan bahagia jika menjaga amanah dan kehormatan keluarganya saja tidak bisa, dan bagaimana ketika rumah tangga berjalan dan mengalami pasang surut akan perekonomian pasti dia akan meninggalkan konseli begitu saja.

Konselor terus mengingatkan konseli akan sayangnya Allah kepada dirinya dengan cara memisahkannya dengan orang yang tidak baik untuk mendapatkan orang yang lebih baik dari pada calon istrinya yang dulu. Tidak itu pula konseli diajak untuk menilai kehidupannya apakah sudah benar yang dia kerjakan ketika mengejar cinta baik, dengan cara *memuhasabah* mengingat kesalahannya yaitu berpacaran terlalu lama. Berikut adalah pernyataan konselor kepada konseli

“Jika ingin mendapatkan cinta yang baik maka ubahlah cintamu menjadi baik dengan cara yang baik seperti tidak berpacaran terlalu lama, tidak itu pula apakah ketika kamu bersamanya kamu menjadi dekat dengan Allah? Itulah kenapa Allah marah karena cintamu bukan mendakatkanmu kepada sang pemilik cinta, Allah sedang cemburu kepadamu maka dari itu kamu diingatkan agar mencari cinta yang membuat kamu dekat dengan Allah”

Dengan memberikan pengarahannya positif seperti memberikan arahan akan lebih menerima realita sesungguhnya konselor juga menambahkan aspek konseling Islam didalamnya dalam memberikan motivasi agar tidak menyalahkan Allah dengan cara seperti diatas bahwa Allah begitu sangat menyayanginya dan cara itulah Allah menyelamatkan masa depannya agar hamba-Nya tidak salah langkah dan bersyukur atas nikmat kasih sayang-Nya. Langkah ini dilakukan konselor agar mendapatkan *feedback* (umpan balik) yang positif kepada konseli untuk mengubah dirinya menjadi pribadi yang lebih baik lagi dari sebelumnya dengan secara bertahap.

Konseli : “Mungkin untuk saat ini saya ingin menenangkan diri dulu, pergi ke Jombang ke tempat kelahiran ayah saya karena di sana dekat dengan pegunungan, mungkin saya juga akan pergi berlibur di daerah sana banyak sekali tempat wisata, perjalanan melewati pegunungan yang hijau dan suasana yang mendukung mungkin bisa membuat diri saya menjadi lebih *rileks* dan membuat bahagia

Maka dapat di simpulkan dari pernyataan konseli ingin sekali agar dirinya bahagia dan tidak larut dalam kesedihan dan ingin sekali menenangkan dirinya agar pikirannya tenang seperti ingin pergi berlibur di tempat pegunungan hijau dan asri yaitu di rumah kelahiran ayahnya di Jombang.

Yang *kedua* adalah seringnya melamun dan merenung di dalam kamarnya sendirian merupakan gejala depresi selanjutnya yang dialami konseli. Gejala ini benar-benar menonjolkan sikapnya yang seringkali tidak ada orang yang bisa mendekatinya kecuali tantenya. Maka konseli mendekatinya dengan tantenya dan ketika konseli menunjukkan *feedback* kepada konselor maka konselor bisa mengetahui sebab akibat dirinya sering melamun dan merenung sendirian di dalam kamarnya tanpa ada cahaya sedikitpun. Konseli mau berbicara setelah beberapa kali konselor mendatangnya. Gejala konseli yang ini dapatlah berkurang dengan sendirinya atas kemauan konseli. Ketika ada yang mengajaknya berbicara dan konseli berkomunikasi dengan orang lain maka gejala ini akan hilang dengan sendirinya, berikut adalah pernyataan konseli.

- Konselor :“Kenapa kamu sering melamun dan merenung di dalam kamar sendirian?”
- Konseli :”Gak sengaja aja tiba-tiba melamun ingat masa lalu saya dengan Fitri, saya juga menyendiri dan merenung di kamar mungkin karena kesedihan saya yang mendalam mungkin itu sebabnya”
- Konselor :”Lalu adakah keinginan kamu untuk tidak seperti ini lagi?”
- Konseli :”Pasti itu, jika saya tidak sedih pasti saya tidak akan seperti ini”
- Konselor :”Lalu apa yang akan kamu lakukan agar tidak seperti ini lagi”
- Konseli :”Saya yaa pengennya di ajak ngobrol supaya tidak merenung di dalam kamar, tetapi saya tidak ada yang nyaman di ajak berbicara kecuali tante saja, tetapi tante juga tidak terlalu muda untuk memahami perasaan saya pasti akan cenderung menasehati saja bukan mengerti akan kondisi saya ini. Maunya juga pergi keluar dengan teman-teman cerita sama teman-teman, tetapi saya belum siap keluar rumah dengan kondisi kacau seperti ini. Saya ingin menjadi anak ceria dan periang seperti sedia kala agar saya tidak mengingat masa lalu yang membuat saya semakin tenggelam di dalam masa lalu saya. Saya butuh keluar dari masa lalu saya mbak”

Dari percakapan di atas dapat di simpukan bahwa konseli menginginkan interaksi dengan orang lain agar dirinya mampu menghilangkan gejala-gejala yang dialaminya tetapi konseli masih belum merasakan nyaman dengan siapapun untuk berbagi cerita tentang masalahnya karena keluarganya hanya tau bahwa masalah itu sudah beres dan seharusnya tidak bersedih hati atau mengalami gejala-gejala depresi lainnya padahal dirinya sangatlah merasa kehilangan sekali dan rasa itu susah untuk di hilangkan meski sudah tidak ada hubungan di antara mereka tetapi rasa yang sudah d banggunya selama 8 tahun hancur dengan sekejap.

Yang *ketiga* ini gejala depresi yang membuat konseli menjadi depresi adalah tidak bisa melupakan kenangan-kenangan dengan mantan calon istrinya dulu yang katanya terlalu indah, keinginan terbesar konseli adalah untuk dapat melupakan calon istrinya dulu. Meskipun konseli mengatakan itu sangatlah berat dilakukannya karena dirinya masih mencintainya. Berikut adalah pernyataan konseli:

“Sebenarnya aku ingin sekali melupakan mantan calon istriku itu mbak, tetapi hati ini begitu berat sekali. Mau keluar rumah ingat dia, mau lihat TV ingat dia kalau ke rumahku, mau rekreasi ke tempat ini aku pernah sama dia ke sini bahkan semua tempat sudah sering ku kunjungi dengan dirinya, mau main *handphone* banyak kenangannya mau hapus foto kita di hp saya eman mbak, dengerin lagu, lagu di hp saya lalu galau-galau, ada orang ngomong tentang apa gitu saya jadi ingat dia, mau sosmedan juga keingetan dia, biasanya ada yang chat saya sekarang gak ada yang chat, biasanya tiap malam teleponan sekarang gak ada yang di telepon, lihat WA dia ternyata dia *online* eh tapi gak tau dia *chatting* sama siapa. Saya sering berinteraksi dengan dia dulu dan sekarang tidak dengan siapa-siapa saya merasa hampa, melupakan itu bagi saya sebenarnya sulit tetapi saya ingin sekali *move on* dari masa lalu saya yang membuat saya terpuruk terlalu lama”

Yang *keempat* konseli menginginkan agar tidur lebih nyenyak dan tidur dengan teratur agar tidak merasakan pusing kepalanya ketika bangun. Konseli mengatakan bahwa dirinya semenjak kejadian itu dia tidak bisa tidur dan tidurnya tidak teratur kadang kebanyakan tidur dan kadang tidur hanya dua jam saja yang membuat dirinya menjadi malas melakukan aktifitas, berikut adalah pernyataan konseli:

pola makanannya sehingga makan makanan tidak sehat termaksud tidak menjaga tubuhnya dan kesehatannya. Berikut adalah pernyataan konseli:

“Saya pengen bisa makan enak seperti dulu makan-makanan kesukaan saya seperti makan bakso dan mie ayam semenjak kejadian itu saya makan apapun rasanya hambar sekali di lidah, makan juga ngawur sampek-sampek saya mimiliki kolestrol tinggi dan tidak bisa menggerakkan kaki saya, ibu saya sampek menangis-menangis takut saya kena stroke apalagi saya kurus, tetapi saya ingin saya bisa bernafsu makan dan makan enak menjaga berat badan saya mbak, tidak seperti dulu yang gemuk dan tidak seperti sekarang yang kurus kalau bisa ya sedang-sedang biar saya bisa terlihat tampan dengan postur tubuh yang bagus dan diimbangi dengan olah raga agar tidak sakit lagi dan kolestrol saya kumat”

Yang *kedelapan*, konseli menjadi suka dengan aktifitas yang tidak melibatkan orang lain, katanya dia malu menunjukkan dirinya dengan keadaan seperti orang depresi berat. Konseli menginginkan agar dirinya bisa bersosialiasi dengan teman-temannya lagi, berkumpul dan bersenang-senang bersama teman-temannya dan dirinya ingin agar konseli mendapatkan pekerjaan karena dengan dirinya seringkali berkumpul dengan teman dan sibuk berkerja konseli akan melupakan perasaan sakitnya dengan mantan calon istrinya. Berikut ini adalah pernyataan konseli:

“Aku itu dulu suka dengan aktifitas sosial mbak, gak seperti ini tetapi aku malu dengan kondisiku yang sudah berpacaran lama ternyata gak jadi nikah kan lucu mbak? (sambil tertawa), makanya saya ingin mengembalikan kondisi saya ini dengan berkumpul sama teman-teman saya dan bisa main bareng, nongkrong bareng, liburan juga bareng-bareng. Terus saya juga gak suka jadi pengangguran agar saya lebih produktif dan melupakan masa lalu yang menyakitkan itu”

mencoba untuk menyibukan diri dengan hal yang bermanfaat misalnya membantu Nenek di sawah kan suasana sawah itu hijau lebih ketenangan nanti kalau kita sibuk dengan suatu hal pasti kita tidak akan ada waktu untuk memikirkan hal-hal yang tidak perlu seperti kesedihan, kalau di rumah dan di kamar saja berdiam diri kan pastinya jadi ingat terus soalnya gak ngapain-ngapain apalagi melamun itu malah gampang di rasuki sama setan loh”

Ketiga, keinginan dari konseli adalah dapat melupakan mantan calon istrinya. Tetapi memiliki kesulitan dalam melupakannya karena konseli seringkali mengingat kenangan-kenangan manis di antara mereka berdua. Konseli melakukan suatu hal untuk melupakan mantan calon istrinya dengan menghapus semua foto-foto bersama mereka, membakar barang-barang yang mengingatkan mereka berdua, membuat akun sosial media baru dan menghapus nomernya agar tidak lagi menghubunginya. Berikut adalah kesimpulan pernyataan konselor untuk membantu mengarahkan tindakan yang akan dilakukan oleh konseli:

“Tindakan mas Edi ini sudah tepat sekali agar bisa melupakan mantan calon istrinya dengan cara menghapus foto-foto bersama, membakar barang yang mengingatkan kisah kalian, bahkan sampai membuat akun sosial media baru agar tidak berinteraksi dengannya. Tetapi mantapkan dan niatkan betul-betul tentang itu semua, dan membuat perjanjian diri sendiri agar tidak mengingatnya lagi dan tidak *stalker* dia lagi apalagi *ngechat* dia nanti dia mengira bahwa mas Edi tidak bisa hidup tanpa dia malah dirinya merasa senang dan menang, memang melupakan itu susah maka gunakan cara mengikhlaskannya dan ingatlah betapa sakit yang mas Edi derita ini sangatlah dalam. Tunjukkan bahwa mas Edi adalah orang yang kuat dan bukan orang yang lemah terhadap wanita, dia wanita tidak baik kenapa harus bersanding dengan pria baik seperti mas Edi, dan kalau bisa cobalah untuk membuka hati biar mantan calon mas Edi tau kalau mas Edi sudah bisa menemukan seseorang yang lebih baik

ini, akan tetapi tidak berpeluang juga konseli masih belum memperoleh penilaian maksimal dari tindakannya.

Pertama, konseli saat ini sudah bisa menjadi pribadi yang benar-benar bahagia dari pada ketika gejala-gejala depresi itu muncul, perasaan sedih yang mendalam dan juga menangis tak karuan sekarang sudah tidak dilakukannya terlihat dari wajahnya yang ceria dan bahagia ketika menemui konselor tidak itu pula aktifitas keagamaanya sudah meningkat dari yang tidak pernah sholat sekarang ada peningkatan sholat fardu yaitu sholat subuh, magrib dan isya yang dzuhur dan ashar seringkali telat dan bolong. Semenjak pulang dari Jombang konseli menjadi lebih bahagia dan khuyuk dalam beribadah, konseli pun juga sudah sering mengikuti sholat jum'at dan mendengarkan khutbah jum'at dulu dia datang ketika khutbah jum'at selesai baru ke masjid. Kini konseli juga kalau sholat selalu ke masjid dan datang lebih awal, penilaian ini dianggap berhasil karena konseli sudah menghilangkan gejala depresi sedih dan menangis dan menambah peningkatan dalam hal keagamaan.

Kedua, konseli pun juga sekarang sudah tidak menunjukkan gejala merenung dan melamun ketika di temui di rumahnya dia sedang bermain-main dengan anak tantenya dengan wajah gembira, dan kini suka menyibukkan dirinya dengan membantu ibunya maupun neneknya, dan konselipun sudah bekerja yang

membuatnya lebih sibuk lagi dan tidak ada waktu untuk merenung apalagi melamunkan hal-hal yang tidak penting. Kini konseli menjadi pribadi yang terbuka dan apa adanya, suka bercerita dan tidak pernah merenung lagi juga membuat hubungan baik dengan ibunya jika dulu jarang berbicara dengan siapapun atau ibunya sekarang dia lebih dekat dengan ibunya dilihat dari keakraban ketika konseli menceritakan seorang wanita yang dia temui di Nganjuk. Penilaian dalam keberhasilan ini sudah terlihat dari sifat dan sikap konseli yang menunjukkan dirinya bukan pribadi yang suka merenung dan melamun lagi.

Ketiga, konseli masih belum bisa melupakan sepenuhnya, konseli mengakui kepada konselor bahwa dirinya masih suka *stalker* tetapi itu jarang, jika dulu setiap beberapa jam sekali melihat *story whatsapp* dan *status facebook* sekarang 1 minggu sekali baru melihat hanya ingin tau apakah mantan calon istrinya menyesal atau tidak. Tetapi dalam hal mengikhlasakan sudah konseli ikhlaskan karena konseli cintanya sudah berkurang tidak seperti dulu lagi. Keberhasilan dalam hal melupakan calon istrinya masih belum bisa dilakukan dengan maksimal oleh konseli karena masih saja penasaran dengan aktifitas mantan calon istrinya di sosial media. Konselor hanya mengingatkannya agar tetap berusaha secara maksimal agar luka sakit hatinya bisa sembuh

secara keseluruhan meski harus membutuhkan waktu secara bertahap.

Keempat, konseli kini sudah bisa tidur dengan teratur, dan bangun teratur menggunakan alarm untuk mendisiplinkan dirinya tidak itu pula konseli sudah membiasakan dirinya untuk menjalankan sholat subuh di masjid agar tidak bangun kesiangan. Keberhasilan ini sudah maksimal dan berjalan dengan baik sesuai dengan keinginan konseli yaitu tidur dengan teratur untuk menjaga kesehatan dan tidak sering pusing kepala.

Kelima, konseli sekarang menjadi pribadi yang ceria dan bersemangat dalam segala hal, konseli sekarang sudah mendapatkan pekerjaan, setiap gaji dia berikan kepada ibunya padahal dulu tidak pernah memberikan ibunya sama sekali uang, dan dia bekerja demi menunjukkan ke ibunya bahwa dirinya sudah berubah menjadi anak sulung yang bertanggung jawab untuk keluarganya apalagi setelah ayahnya pensiun dari pekerjaannya dan adiknya masih sekolah itu yang membuat dirinya semangat dalam bekerja dan tidak pernah mengeluh lagi. Keberhasilan yang diperoleh konseli sudah sangat maksimal dalam menghilangkan gejala depresi yaitu hilangnya semangat.

Keenam dan *Ketujuh* konselipun sekarang memiliki berat badan yang ideal dan tidak gemuk dilihat dari wajahnya yang semakin segar, makannya pun mulai lahap dan konseli

membiasakan dirinya lari-lari pagi di area perawahan, sekarang konseli sudah tidak pernah lagi mengalami gejala-gejala kolestrol karena sudah mengatur makanan sehat dan bergizi dengan sayur-sayuran. Keberhasilan dari tindakannya sudah maksimal dalam menghilangkan gejala depresi gangguan makan, gangguan kesehatan dan penurunan berat badan.

Kedelapan, konseli kini sudah bersosialisasi dengan baik dengan teman-temannya dilihat dari konseli sudah bersama teman-temannya yaitu kumpul bareng dengan wajah gembira dan merencanakan banyak perjalanan liburan bersama-sama teman-temannya. Tingkat keberhasilannya sudah terlihat dengan maksimal dan sesuai dengan harapannya.

5) Merencanakan rencana untuk kehidupan selanjutnya (*planning*)

Rencana (*planning*), individu mulai menetapkan perubahan yang dikehendakinya dan komitmen terhadap apa yang telah direncanakan. Pada tahap ini, individu diminta untuk membuat rencana-rencana yang sesuai dengan kemampuan dan kondisi diri sendiri, bersifat konkrit, dan fokus pada bagian perilaku yang akan diubah dan tindakan atau hal yang akan dilakukan, realistis dan melibatkan perbuatan yang positif, konseli mulai merencanakan rencana dan tindakan kedepan seperti apa yang dinginkannya kelak.

Pertama, karena konseli masih dalam proses menghilangkan rasa sedihnya secara bertahap maka konseli pun membutuhkan waktu yang lebih lama untuk membuat dirinya pulih dari rasa sedihnya. Sudah beberapa hal yang dilakukan oleh konseli salah satunya adalah konseli menenangkan diri dengan liburan Jombang dan membiasakan sholat. Konseli memiliki rencana kedepan lagi agar dirinya belajar ilmu agama lebih baik lagi agar dirinya merasakan ketengan jiwa karena dekat dengan Allah dan membiasakan sholat fardu lima waktu dan tidak bolong-bolong juga tepat waktu.

Kedua, konseli dulu memiliki gejala merenung dan melamun sedangkan dia menginginkan agar gejala itu tidak muncul konseli memilih tindakan agar berinteraksi dengan orang lain dan menyibukkan dirinya dengan bekerja, sedangkan akibat dari rencana dan tindakan konseli akhirnya konseli merencanakan di masa mendatang agar dirinya lebih dekat dengan ibunya dan lebih terbuka selama ini dirinya selalu menyimpan perasaannya sendiri bahkan jarang berkomunikasi dengan ibunya. Maka dia ingin meningkatkan hubungan baik antara dirinya, ibunya dan keluarganya ketika hubungan erat terjalin maka dirinya akan mampu membagi bebannya bersama orang-orang tersayang yaitu keluarganya sehingga gejala depresi seperti merenung dan melamun tidak akan terjadi lagi.

Ketiga, di gejala ketiga konseli tidak bisa melupakan kenangan-kenangan dirinya dengan mantan calon istrinya maka dirinya membuat tindakan seperti menghapus foto-foto dirinya dan mantan calon istrinya dulu, membakar barang-barang kenangan, bahkan sampai membuat akun sosial media baru, meski sudah dilakukannya tetap saja konseli memantau mantan calon istrinya lewat akun sosial medianya yang lama atau *stalker*, maka dari penilaian konseli belum bisa melupakan dengan seutuhnya. Tetapi konseli menginginkan rencana di masa mendatang adalah benar-benar melupakannya ketika di tanyai konseli menjawab bahwa obat dari cinta adalah cinta, dia ingin membuka hatinya untuk orang lain dan dekat dengan wanita lain yang tepat di masa mendatang. Dia mulai memperbaiki diri dan mengosongkan cintanya agar cinta lain bisa masuk ke dalam hatinya. maka dia memperbaiki diri dengan mendekatkan diri kepada Allah dan membuka hatinya untuk orang lain juga mau mencoba untuk kenal dengan wanita lain yang mencintai dirinya.

Keempat, karena konseli ini memiliki gejala gangguan tidur dia menginginkan agar tidurnya nyeyak dengan membiasakan diri tidur tepat waktu tetapi masih menggunakan alarm, maka konseli berencana di masa mendatang agar konseli bisa tidur tanpa alarm dan bangun tanpa alarm, konseli ingin bahwa dirinya setiap sebelum tidur dirinya wudhu dan berdo'a dan konseli pun ingin

agar dirinya bisa bangun di malam sepertiga malam untuk melaksanakan sholat tahajud di malam hari.

Kelima, gejala depresi konseli adalah hilangnya semangat dan mengatasinya adalah mencoba membuat titik fokus untuk semangatnya jika dulu titik fokusnya adalah mantan calon istriya maka kini titik fokusnya adalah keluarganya agar bersemangat dalam segala hal. Konseli ingin di masa mendatang bukan hanya keluarga saja titik fokus semangatnya tetapi Allah menjadi semangatnya untuk membahagiakan keluarganya dan menjadi seseorang yang bisa di banggakan oleh ibunya. Jika dia berfokus pada keluarga ketika keluarganya tiada maka dia akan kehilangan semangatnya lagi, maka dia mengganti berfokus kepada Allah karena Allah selalu ada untuknya dan tidak pernah meninggalkannya.

Keenam dan *ketujuh*, gejala konseli berikutnya adalah gangguan makan, gangguan kesehatan bahkan penurunan berat badan. Dia sudah mulai memaksakan dirinya untuk makan dan menjaga pola makanan dengan memakan sayur dan buah juga berolah raga, tetapi konseli menginginkan di masa mendatang dirinya merencanakan makanan sehat karena konseli masih suka makan mie dan bakso padahal konseli tau itu tidak bagus untuk kesehatannya, dia mencoba untuk menahan dirinya dan berpuasa senin dan kamis untuk membersihkan lambungnya dari makanan

Sekarang konseli mencoba untuk menghapus semua kenangan-kenangannya lewat foto dan membakar semua barang-barang yang mengingatkan kisah mereka.

Sekarang konselipun sudah mau lebih dekat dengan Allah dan menerima ketentuan Allah yaitu di berikan yang terbaik, padahal dulu konseli jarang sekali hampir tidak pernah shalat, sekarang konseli menunjukkan perubahan dengan mau melaksanakan shalat Jum'at dan shalat wajib meski itu bolong-bolong. Dengan demikian bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas sebagai upaya dalam menerima keadaan secara realistis dan membuat masa depan secara terperinci melalui tekni WDEP yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli yang mengalami kegagalan pernikahan sudah menunjukkan keberhasilan yang ditandai dengan adanya perubahan ke arah yang lebih baik, baik cara sikap dan pola pikirnya yang mulai mampu menerima keadaan sebenarnya dan mau berubah menjadi pribadi lebih baik untuk mendapatkan jodoh yang lebih baik.

3. Deskripsi hasil bimbingan dan konseling Islam dengan terapi realitas terhadap seorang pria yang mengalami depresi akibat kegagalan dalam pernikahan

Setelah proses bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas dilakukan dalam menangani seorang pria yang mengalami kegagalan pernikahan dengan menerima keadaan yang ada dan mulai merencanakan rencana lebih terperinci untuk kedepannya agar berubah lebih baik dan

gejala tidak dapat melupakan kenangan bersama mantan calon istrinya yang memiliki kaitan dengan perasaan sedih dan menangis tak karuan juga diikuti dengan merenung dan melamun yang membuat dirinya jatuh kembali kepada masa lalunya. Konseli menyatakan bahwa dirinya seharusnya bisa berfoto bersama ketika pernikahan sepupunya dengan mantan calon istrinya akan tetapi sekarang dirinya ternyata foto tanpa berpasangan dan itu membuat konseli tidak dapat melupakan mantan calon istrinya dan merasa sedih. Berikut adalah pernyataan konseli kepada konselor.

“Seharusnya ketika sepupuku menikah aku sudah mengandeng orang yang aku cintai, dan bisa berfoto bersama-sama tiga pasangan halal tetapi di sini aku sendiri berfoto tanpa pasangan dengan dua sepupuku. Gini aku jadi ingat dia sekarang mbak dan membuatku susah melupakannya dan membuatku menjadi sedih”

Gejala-gejala konseli yang termaksud gejala sedang adalah gangguan tidur, hilangnya semangat dan gangguan pola makan hingga mengakibatkan penurunan berat badan. Gejala ini tidak begitu lama terjadi kepada konseli kadang berubah-ubah. Seperti gangguan tidur kadang tidur nyeyak kadang konseli tidak bisa tidur sesuai mengikuti keinginan hatinya, dan hilangnya semangat memang konseling pernah mengalami kehilangan semangat dalam dirinya tetapi kadang kala konseli sudah menjadi semangat lagi ketika ada sesuatu hal yang menyingung kesukaanya akan tetapi juga tidak bersemangat lagi ketika dirinya mengingat apa yang membuat dirinya tidak bersemangat yaitu mengingat mantan calon istrinya. Untuk penurunan berat badan diakibatkan tidak mau makan, akan tetapi ketika konseli nafsu makan kembali maka penurunan berat badan itu tidak akan terjadi. Data ini di dukung oleh pernyataan konseli yang mengatakan bahwa dirinya tidak dapat tidur di

malam hari dan seringkali jarang tidur dan membuat kepalanya pusing yang mengakibatkan malas melakukan apapun juga malas makan, malas mandi dan penurunan berat badan. Berikut ini adalah pernyataan konseli kepada konselor.

“Aku tidak bisa tidur jika setelah isya’ bahkan aku pun juga jarang sekali tidur di malam hari lebih nyaman tidur ketika subuh, jika aku tidur kepalaku sangatlah pusing dan itu terjadi ketika dua minggu saja setelah itu aku menjadi kelelahan dan sakit. Akibatnya akupun jadi malas makan dan mandi dan kata ibuku aku sekarang menjadi kurus”

Gejala-gejala konseli yang termaksud gejala ringan adalah gangguan kesehatan dan penurunan aktifitas. Menurut konselor ini adalah gejala paling ringan karena konseli mengalami gejala ini hanya ketika konseli mengalami depresi dan itu hanya bertahan 5 hari saja seperti gangguan kesehatan, konseli sakit hanya ketika dirinya tidak dapat menerima keadaan sebenarnya yang terjadi sehingga terjadilah gangguan kesehatan. Penurunan aktifitas pun juga demikian konseli tidak menyukai banyak aktifitas hanya ketika gejala awal depresi saja selama satu minggu setelah itu konseli beraktifitas seperti biasanya. Gejala ringan ini di dukung dengan pernyataan konseli jika dirinya malas beraktifitas di luar apalagi melakukan aktifitas bersama orang karena dirinya malu dengan keadaannya apalagi dia pernah di rawat di rumah sakit setelah kejadian menyakitkan itu.

“Aku semenjak kejadian itu menjadi sakit-sakitan karena makan tidak teratur dan makan yang salah dan menjadikan kolestrolku naik dan akibatnya aku sakit dan di rawat di rumah sakit. Aku itu juga dulu suka dengan aktifitas sosial mbak, gak seperti ini tetapi aku malu dengan kondisiku yang sudah berpacaran lama ternyata gak jadi nikah kan lucu mbak? (sambil tertawa), makanya saya ingin mengembalikan kondisi saya ini dengan berkumpul sama teman-teman saya dan bisa main bareng, nongkrong bareng, liburan juga bareng-bareng. Terus saya juga gak suka

jadi pengangguran agar saya lebih produktif dan melupakan masa lalu yang menyakitkan itu”

Dari beberapa klasifikasi gejala-gejala depresi yang dialami konseli yaitu dari yang berat, sedang hingga ringan tergantung dari kondisi konseli ketika mengalami depresi semua gejala dan ciri-ciri depresi masuk kedalam dirinya dan bertahan kurang lebih hanya satu minggu saja karena dirinya masih belum menerima keadaan yang baru yang telah terjadi kepada dirinya seperti kehilangan orang yang dicintainya, setelah melewati masa-masa depresi maka hanya akan tinggal beberapa gejala depresi yang masih melekat kepada diri konseli. Maka untuk mengembalikan kondisi konseli agar stabil dan menerima keadaan realita sesungguhnya proses terapi bimbingan konseling Islam menggunakan teknik realitas ini di gunakan untuk proses penyembuhan konseli secara bertahap.

B. Analisis proses bimbingan dan konseling Islam dengan terapi realitas terhadap seorang pria yang mengalami depresi akibat kegagalan dalam pernikahan

Adapun perbandingan proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam dilapangan dengan teori bimbingan konseling Islam memiliki kesamaan yaitu dalam proses bimbingan konseling Islam seperti pada langkah-langkahnya yaitu langkah identifikasi masalah, diagnosis, prognosa, terapi atau *treatment*, serta evaluasi atau *follow up*.

Identifikasi masalah dilakukan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber dengan tujuan untuk memperoleh informasi atau data sesungguhnya yang sedang dialami konseli dan mengetahui berbagai macam gejala-gejala

yang tampak di diri konseli, dalam hal ini konselor mengumpulkan data dan hasil wawancara dan observasi pada konseli, ibu konseli, tante konseli, nenek konseli, adik konseli dan teman-teman konseli.

Dalam tahap diagnosis konselor menetapkan masalah yang terjadi pada konseli melalui hasil dari identifikasi masalah pada konseli. maka konselor menetapkan masalah utama yang dihadapi konseli yaitu tidak bisa menerima keadaan sebenarnya bahwa dirinya telah gagal menikah dengan kekasih yang dicintainya akibat dihianati dan memilih pria lain selain dirinya. Akibat dari kejadian tersebut terdapat gejala-gejala depresi pada diri konseli, seperti: konseli mengalami kesedihan berlarut-larut, menarik diri dari lingkungan sosial (mengurung diri dalam kamar, menyendiri dan melamun), gangguan tidur yaitu kurangnya tidur dengan cukup, hilangnya semangat dan mudah lelah dalam mengerjakan sesuatu, gangguan makan yaitu malas makan apapun, mendengarkan lagu-lagu sedih sesuai dengan isi hatinya, jatuh sakit dan penurunan berat badan.

Pada tahap prognosis konselor menetapkan jenis bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli yaitu menggunakan terapi realitas untuk Membantu konseli mampu menghadapi kenyataan, serta menerima segala kehendak yang rencanakan oleh Allah SWT adalah yang terbaik untuknya, dan dengan menggunakan teknik WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, and Planning*). Dengan teknik ini konselor bisa merubah konseli menjadi pribadi lebih baik dan bisa menerima kenyataan yang ada bahwa dirinya telah gagal menikah dengan wanita yang tidak baik menurut Allah

SWT. Dengan teknik WDEP ini maka akan merumuskan beberapa keinginan konseli salah satunya menghilangkan beberapa gejala-gejala depresi yang dialaminya setelah merumuskan keinginannya barulah dia membuat tindakan apa yang akan dilakukannya sambil konselor memberikan pengarahan, setelah melakukan tindakan maka akan mengevaluasi atau menilai tentang tindakan yang dilakukannya apakah sudah dilakukan secara maksimal atau belum.

Langkah selanjutnya adalah langkah terapi atau *treatment* yaitu langkah pelaksanaan bantuan yang telah ditetapkan pada langkah prognosis. Konselor menjalankan langkah-langkah yang telah ditetapkan untuk membantu menyesuaikan masalah konseli. Berikut ini ada beberapa langkah konselor berdasarkan prognosa adalah:

1. Membantu konseli menerima kenyataan dan ketentuan Allah SWT.

Konselor memberikan pernyataan-pernyataan agar konseli dapat menerima kenyataan yang terjadi pada dirinya saat ini yaitu kegagalan pernikahan. Serta menerima bahwa apapun yang di rencanakan Allah SWT adalah yang terbaik untuk dirinya. Apabila konseli masih belum bisa menerima kenyataan yang ada maka konselor memberikan bantuan untuk memberikan pernyataan dan pelajaran dengan cara mengikhlaskan agar dapat membuka hati untuk menerima cinta yang lebih baik. Lalu konseli diajak untuk *memuhasabah* akan perilakunya selama ini apakah sudah benar atautkah belum? Dan mengajaknya menjadi pribadi lebih baik lagi dengan cara mengkoreksi perilaku selama ini.

Dengan cara ini konseli diharapkan mampu mengkoreksi dan melakukan perubahan secara bertahap untuk dapat menerima kenyataan bahwa dirinya telah gagal menikah dengan wanita yang dia cintai selama delapan tahun, tidak itu pula konseli di ajak untuk cara menjemput jodoh dengan cara yang baik agar memperoleh jodoh yang terbaik salah satunya adalah mengikhalaskan calon istrinya yang gagal dan menjadi pribadi lebih baik lagi.

2. Membantu konseli merumuskan keinginannya (*wants*)

Keinginan (*wants*), konseli bisa mengeksplorasi kinginan, kebutuhan dan apa yang dipersepsikan tentang kondisi yang dihadapinya. Pada tahap ini individu terdorong dan di dorong untuk mengenali dan mendefiniskan apa yang individu inginkan untuk memenuhi kebutuhannya seperti membimbing konseli keinginan apa yang ingin dipenuhinya saat ini yaitu konseli menginginkan perubahan dalam kehidupannya setelah gejala-gejala depresi itu muncul.

3. Membantu konseli mengarahkan akan tindakan yang akan dilakukan selanjutnya (*doing/direction*)

Arahan (*doing/direction*), individu diajak fokus pada perilaku sekarang tanpa terpaku pada permasalahan atau kondisi masa lalu, pada tahap ini individu mulai menentukan hal atau aksi dan alternatifnya dari apa yang hendak dilakukannya. Dari beberapa keinginan yang telah di sampaikan oleh konseli maka konselor memberikan arahan kepada konseli agar keinginan yang diinginkannya tercapai dengan baik dan maksomial.

Maka dari itu konseli di arahkan akan tindakan selanjutnya untuk mencapai keinginan yang sudah di rumuskan oleh konseli sebelumnya agar tindakannya menjadi maksimal dengan keinginannya.

4. Mulai mengevaluasi tindakan yang konseli lakukan selama ini (*evaluation*)

Penilaian (*evaluation*), melakukan evaluasi atas perilakunya dan mengevaluasi tindakannya apakah sudah dilakukannya dengan baik atau tidak dilakukan sehingga tidak mencapai harapan dan keinginan yang rumuskan oleh konseli. Tahap ini, individu membuat penilaian tentang apa yang telah ia lakukan terhadap dirinya untuk mencapai keinginan atau memenuhi kebutuhan yang diharapkannya. Dari beberapa hari dan minggu konselor selalu menanyakan apakah konseli sudah dapat melaksanakan tindakan sesuai dengan keinginannya yang telah di rumuskannya ataukah belum, konselor terus memberikan pengarahan agar konseli mencapai yang konseli rumuskan selama ini, akan tetapi tidak berpeluang juga konseli masih belum memperoleh penilain maksimal dari tindakannya.

5. Merencanakan rencana untuk kehidupan selanjutnya (*planning*)

Rencana (*planning*), individu mulai menetapkan perubahan yang dikehendaknya dan komitmen terhadap apa yang telah direncanakan. Pada tahap ini, individu diminta untuk membuat rencana-rencana yang sesuai dengan kemampuan dan kondisi diri sendiri, bersifat konkrit, dan fokus pada bagian perilaku yang akan diubah dan tindakan atau hal yang akan dilakukan, realistis dan melibatkan perbuatan yang positif, konseli mulai merencanakan rencana dan tindakan kedepan seperti apa yang

	<p>dapat didefinisikan sebagai seseorang atau sekelompok individu yang mengalami masalah, sehingga mereka membutuhkan bantuan konseling agar dapat menghadapi, memahami, dan memecahkan masalahnya. Konseli hendaknya memiliki sikap diantaranya adalah: terbuka, percaya, jujur dan bertanggung jawab.</p>	<p>kekasihnya itu dan juga sudah menentukan tanggal pernikahan mereka ini, jaraknya sangatlah lama yaitu 2 tahun setelah lamaran ke hari pernikahan, karena semakin jarak yang lama maka hasilnya adalah tidak baik membuat calon istrinya menjadi suka dengan pria lain karena konseli sudah tidak sekaya dulu akibat di PHK oleh perusahaannya. Calon istrinya telah berselingkuh dengan pria lain yang lebih mapan segi <i>financial</i> dari pada konseli. Karena kejadian itu konseli menjadi merasa dirinya dihianati akhirnya keluarga konseli tau permasalahan ini dan memutuskan untuk mengakhiri hubungan mereka berdua, semenjak kejadian itu konseli telah menunjukkan gejala-gejala depresi. Seperti sedih, menangis, merenung, melamun, tidak bisa melupakan mantan calon istri, gangguan tidur, hilangnya semangat, gangguan makan dan penurunan berat badan, gangguan kesehatan, penurunan tingkat aktifitas.</p>
3	<p>Masalah: Masalah adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang tidak di inginkan oleh semua orang yang mengakibatkan terjadinya perbedaan antara keinginan dan kenyataan</p>	<p>Masalah: Masalah yang terjadi pada konseli adalah konseli tidak bisa menerima kenyataan bahwa dirinya sudah tidak lagi bersama dengan mantan calon istrinya karena kegagalan pernikahan sehingga terjadinya gejala-gejala depresi yang dialami oleh konseli yaitu seperti sedih, menyendiri, merenung, melamun, gangguan makan, gangguan pola tidur dan gangguan kesehatan. Konseli juga enggan membuka hatinya untuk wanita lain. Masalah ini merupakan bidang garapan BKI karena padadiri konseli terdapat gejala-gejala depresi dan tidak mampu menerima kenyataan yang ada.</p>
4	Teori BKI	Proses Pelaksanaan
	<p>Langkah-langkah: a. Identifikasi Masalah langkah awal yang dipakai seorang konselor dalam proses konseling. Langkah-langkah ini digunakan untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak</p> <p>b. Diagnosis Menetapkan masalah yang</p>	<p>Langkah-langkah: a. Tahap Pertama Konselor mengumpulkan berbagai data pendukung dari berbagai sumber seperti ibu konseli, nenek konseli, tante konseli, adik konseli dan teman-teman konseli serta melakukan observasi pada diri konseli. Dari proses wawancara dan observasi yang dilakukan konselor menunjukkan bahwa konseli memiliki gejala-gejala depresi seperti menangis, sedih, merenung, murung, gangguan makan, gangguan pola tidur dan gangguan kesehatan. Konseli juga masih belum bisa menerima kenyataan bahwa dirinya sudah mengalami kegagalan pernikahan oleh orang yang konseli cintai.</p> <p>b. Tahap Kedua Melihat dari identifikasi masalah maka dapat disimpulkan bahwa konseli tidak bisa menerima</p>

	<p>dihadapi konseli beserta latar belakangnya</p> <p>c. Prognosa Menentukan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan masalah konseli, langkah ini ditetapkan berdasarkan hasil dari diagnosis</p> <p>d. Terapi (<i>Treatment</i>) Proses pemberian bantuan terhadap konseli berdasarkan bantuan apa yang telah ditetapkan pada prognosa.</p>	<p>keadaan sebenarnya bahwa dirinya telah gagal menikah dengan kekasih yang dicintainya akibat dihianati dan memilih pria lain selain dirinya. Akibat dari kejadian tersebut terdapat gejala-gejala depresi pada diri konseli.</p> <p>c. Tahap Ketiga Menetapkan jenis bantuan berdasarkan diagnosis, yaitu berupa bimbingan konseling Islam dengan menggunakan terapi realitas karena kasus yang dialami konseli adalah kegagalan pernikahan yang membuatnya tidak dapat menerima keadaan realita sesungguhnya dan membuat konseli mengalami gejala-gejala depresi. langkah bantuan yang akan diberikan kepada koseli adalah menggunakan Bimbingan konseling Islam dan terapi realitas teknik WDEP (<i>Wants, Doing, Evaluation, and Planning</i>).</p> <p>d. Tahap Keempat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu konseli menerima kenyataan dan ketentuan Allah SWT Konselor membantu konseli agar konseli mampu menerima kenyataan yang sedang dialaminya dengan memberikan motivasi dan dorongan juga pemikiran positif tentang rencana Allah yaitu mempertemukan konseli dengan wanita yang lebih baik lagi. 2. Membantu koseli merumuskan keinginannya (<i>wants</i>) Pada tahapan ini konseli di ajak untuk merumuskan keinginan-keinginan atau harapan agar dari gejala-gejala tersebut tidak muncul kembali kepada dirinya lagi. Seperti ingin bahagia, bersosialisasi dengan orang lain, melupakan mantan calon istri, bersemangat dalam hal apapun, bernafsu makan, memiliki badan yang ideal dan sehat. 3. Membantu konseli mengarahkan akan tindakan yang akan dilakukan selanjutnya (<i>doing/direction</i>), Pada tahapan ini konseli di arahkan untuk merencanakan setiap tindakan yang akan dilakukannya agar keinginan-keinginan yang dia tulis dan dia ungkapkan kepada konselor bisa terwujud dengan baik dan maksimal dan memperoleh keberhasilan sesuai dengan keinginannya. Seperti ingin mendekati diri kepada Allah, pergi rekreasi, menyibukkan diri, membakar barang-barangan kenangan
--	--	---

	<p>e. Evaluasi Mengetahui sejauh mana perubahan yang terjadi pada diri konseli setelah proses terapi yang dilakukan oleh konselor.</p>	<p>dan menghapus foto-foto masa lalu, berolahraga pagi, disiplin tidur tepat waktu, bersosial dengan semua masyarakat dan melibatkan diri di setiap kegiatan di desanya.</p> <p>4. Mulai mengevaluasi tindakannya selama ini (<i>evaluation</i>),</p> <p>Pada tahapan ini konseli diajak mengevaluasi dan menilai apakah perilakunya telah dia lakukan dengan maksimal atau adakah yang belum dilakukannya sehingga memperoleh keberhasilan kurang maksimal seperti masihnya stalker sosial media mantan calon istrinya meski sudah tidak sesering dahulu.</p> <p>5. Menetapkan rencana selanjutnya (<i>planning</i>),</p> <p>Pada tahapan ini konseli diajak untuk menetapkan rencana selanjutnya agar menjadi pribadi lebih baik lagi, dan mengevaluasi tindakannya yang belum sesuai dahulu agar bisa sesuai di masa mendatang juga lebih terarah, salah satunya yaitu konseli ingin di masa mendatang dia mencoba untuk membuka hatinya untuk orang lain.</p> <p>e. Tahap Kelima Konselor melihat perubahan-preubahan yang dialami konseli setelah dilakukannya proses bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas. Setelah diadakan proses konseling, konseli mengalami tahapan-tahapan perubahan yang lebih baik dari pada sebelumnya. Dengan demikian bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas terhadap seorang pria yang mengalami depresi akibat gagal menikah sudah menunjukkan keberhasilan yang ditandai dengan adanya perubahan ke arah yang lebih baik dan mulai berkurangnya gejala-gejala depresi yang dialami oleh konseli.</p>
--	--	---

- Ketut Sukardi, Dewa, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, Surabaya: Usaha Nasional, 1993.
- Komalasari, Gentina dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Indeks, 2011.
- Latipun, *Psikologi Konseling*, Malang: UMM Press, 2005.
- Lumongga Lubis, Namora, *Depresi Tinjauan Psikologi*, Jakarta: Kencana Perdana Media Group, 2009.
- Lumongga Lubis, Naomora, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana Prenada Group, 2011.
- Makmum, Moh, *Keluarga Sakina*, Yogyakarta: LKiS Pelangi Aksara, 2015.
- Margono, S, *Metode Penelitian Pendidikan*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006.
- Masrohan, Ali & Titin Indah Pratiwi, "Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik WDEP untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Rogojampi Banyuwangi" *Unesa Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, (Januari, 2015).
- Meolong, Lexy J, *Metode Penelitian Kualitatif (edisi Revisi)*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005.
- Moh Surya, Djumhur, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Bandung: CV ilmu, 1975.
- Mu'awanah, Elfi dan Rifa Hidayah, *Bimbingan dan Konseling Islam di Sekolah Dasar*, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012.
- Mujawwad, Al, *Mushaf Tadjwid dan Terjemah*, Solo: UD Fatwa, 2015.
- Mukhlisah, *Bimbingan dan Konseling*, Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2014.
- Munir, Samsul, *Bimbingan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah, 2010.
- National Institute of Mental Health, *Mengenal Depresi*. Terjemahan oleh Anto Samsara, Amerika: NIMH, 2014.
- Navid, Jeffrey S, Spencer A. Rathus dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal*, Jakarta: Erlangga, 2003.
- Nazir, Moh, *Metode Penelitian*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988.
- Noer Laela, Faizah, *Bimbingan Konseling Keluarga dan Remaja*, Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2017.
- Noer Laela, Faizah, *Bimbingan Konseling Sosial Edisi Revisi*, Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2017.
- Priyitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2009.
- Radianto, Eko. "Depresi dan Gangguan Tidur" *Fakultas Kedokteran 1* (Januari, 2011).

- Rahim Faqih, Ainur, *Bimbingan Konseling Dalam Islam*, Yogyakarta: UII Press, 1983.
- Salahudin, Anas, *Bimbingan dan Konselig*, Bandung: CV Pustaka Setia, 2010.
- Sarwono & Salito, *Psikologi Sosial*, Jakarta: Salemba Humanika, 2007.
- Satori, Djam'an & Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2011.
- Shihab, M. Quraisy, *Pengantin Al-Qur'an: Kalung Permata Buat Anak-Anakku*, Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- Subagyo, Joko, *Metode Peneltian Dalam Teori dan Praktek*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006
- Suehartono, Irwan, *Metode Penelitian Sosial*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1999.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabet, 2012.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2008.
- Thohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Rajawali Press, 2013.
- Tim MKD Reviewer UIN Sunan Ampel Surabaya, *Studi Hadist*, Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2015.
- Tim Reviewer MKD UIN Sunan Ampel Surabaya, *Studi Al Qur'an*, Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2015.
- Tim Reviewer MKD UIN Sunan Ampel, *IAD, ISD dan IB*, Surabaya: Sunan Ampel Press, 2015.
- Walgito, Bimo, *Bimbingan Konseling Studi & Karier*, Yogyakarta: CV Andi Offset, 2010.
- Yohanes Papu, Yohanes, "Pelatihan *Coach and Counseling* untuk para Pendamping Anak Jalanan di Yayasan Sahabatan Melalui Strategi WDEP" *Psiko-Edukasi Vol 14*, (Oktober, 2016).
- Yusuf, Syamsu dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008.
- Zainudin, Akbar, *Man Jadda Wajada The Art of Excellent Life*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2010.