BAB III

RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT) DALAM MENANGANI KECEMASAN PADA PENDERITA *EKSTRAPIRAMIDAL SINDROM* MAHASISWI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Selayang Pandang UIN Sunan Ampel Surabaya

Dalam penelitian yang konselor lakukan, lokasi yang dijadikan sebagai tempat penelitian adalah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang tepatnya di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya adalah perguruan tinggi yang memiliki peran sebagai lembaga ilmiah dan pusat pembelajaran, yaitu tempat mahasiswa mendapatkan pembelajaran teori dan penelitian yang aplikatif. Lembaga yang menawarkan kualifikasi pekerjaan dengan menggabungkan pengetahuan tingkat tinggi dan keterampilan yang terus disesuaikan untuk memenuhi dunia kerja[98].

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya adalah salah satu perguruan tinggi negeri di Surabaya yang menyelenggarakan pendidikan ilmu-ilmu keIslaman multidisipliner serta sains dan teknologi. Universitas Islam Negeri Surabaya diberi nama Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, diambil dari nama gelar salah seorang Walisongo yaitu Sembilan

[98]Buku Kurikulum Pendidikan Tinggi, Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, tahun 2014, Bab I, 10

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

wali penyebar Islam di Indonesia khususnya di pulau Jawa. Pada akhir tahun 1950, beberapa tokoh masyarakat muslim Jawa Timur mengajukan gagasan untuk mendirikan perguruan tinggi agama Islam yang bernaung di bawah Departemen Agama[99].

Gambar 3.1 Denah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

[99]UINSA, tentang UINSA, Selayang Pandang, Sejarah (http://www.uinsby.ac.id/id/184/sejarah.html), diakses pada tanggal 20 Desember 2016

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada awal didirikan sampai akhir tahun 2013, Universitas Islam Negeri sunan Ampel masih berbentuk Institut Agama Islam Negeri (IAIN), namun tepat pada tanggal 4 Desember 2013, IAIN Sunan Ampel telah di *launching* menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya.

Adapun Visi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya adalah menjadi Universitas Islam yang unggul dan kompetitif bertaraf internasional. Sedangkan Misi Universitas Sunan Ampel Surabaya adalah:

a. Menyelenggarakan pendidikan ilmu-ilmu keislaman multidisipliner serta sains dan teknologi yang unggul dan berdaya saing.
b. Mengembangkan riset ilmu-ilmu keislaman multidisipliner serta sains dan teknologi yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.
c. Mengembangkan pola pemberdayaan masyarakat yang religious berbasis riset[100].

Mahasiswa yang hendak atau sedang menempuh pembelajaran di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, tersebar di 9 Fakultas yaitu Fakultas Adab & Humaniora, Dakwah & Komunikasi, Tarbiyah & Keguruan, Ushuludin & Filsafat, Syariah & Hukum, Sains & Teknologi, Ekonomi & Bisnis Islam, Psikologi & Kesehatan, Ilmu Sosial & Ilmu Politik, dan 1 Pascasarjana. Jumlah prodi yan ada di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel untuk Strata 1 ada 44 prodi, Strata 2 ada 8 prodi, dan untuk Strata 3 ada 3 prodi.

[100]Buku Profil, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Subaya, 2015, Hal. 8

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Fakultas Dakwah dan Komunikasi merupakan salah satu fakultas yang ada di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang berdiri pada tanggal 30 September tahun 1970 di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (saat itu masih berbentuk IAIN) berdasarkan keputusan Menteri Agama Republik Indonesia. Sejak tahun 2014 Fakultas Dakwah bertransformasi menjadi Fakultas Dakwah dan Komunikasi dengan ada 2 jurusan di dalamnya, yakni jurusan Dakwah dan jurusan Komunikasi. Jurusan Dakwah terdiri atas 3 program studi, yaitu: 1. Prodi Bimbingan dan Konseling Islam 2. Prodi Manajemen dan Dakwah dan 3. Prodi Pengembangan Masyarakat Islam. Jurusan komunikasi terdiri atas dua program studi, yaitu Ilmu Komunikasi (ILKOM), dan Komunikasi Penyiaran Islam (KPI).

Visi dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel adalah "Menjadi Pusat Pengembangan Dakwah Transformatif Berbasis Riset dan Teknologi". Misi dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya adalah:

a. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran bidang dakwah dan komunikasi berbasis riset dan informasi teknologi.
b. Mengembangkan penelitian dakwah dan komunikasi berskala internasional.
c. Mengembangkan pola pelayanan dan pemberdayaan masyarakat berbasis keilmuan, riset, dan spiritualitas.

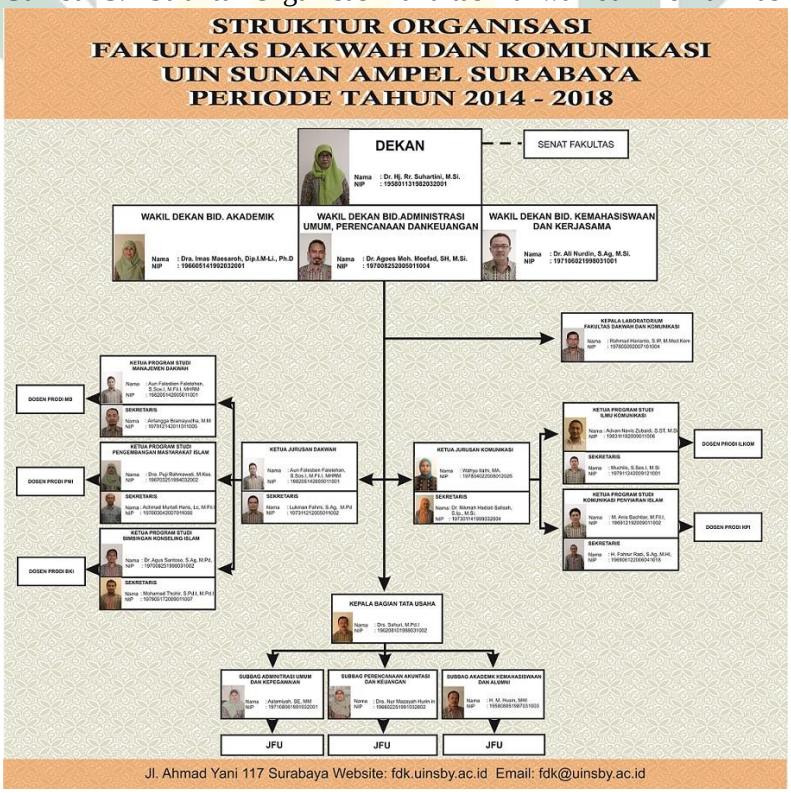
digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tujuan dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya adalah:

a. Menghasilkan lulusan yang memiliki standar kompetensi akademik di bidang ilmu dakwah dan sosial secara profesional.
b. Menghasilkan riset yang unggul dan kompetitif di bidang ilmu dakwah dan sosial.
c. Menghasilkan pola pelayanan dan pemberdayaan masyarakat berbasis moralitas agama dan norma-norma sosial.

Struktur organisasi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang berlaku sejak Tahun 2014 sampai tahun 2018 adalah seperti yang tertera pada gambar dibawah ini.

Gambar 3.2 Struktur Organisasi Fakultas Dakwah dan Komunikasi



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Deskripsi Konselor

a. Biodata Konselor

Adapun biodata konselor yang menggunakan bimbingan konseling Islam dengan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk menangani kecemasan pada penderita *Ekstrapiramidal Sindrom*, Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya adalah:

Nama	: Nurul Faizah Kamaruddin
Tempat, tanggal lahir	: Ujung Pandang, 04 Juni 1995
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Pendidikan	: Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya

b. Riwayat Pendidikan Konselor

TK: Aisyiyah Bustanul Athfal Makassar.

SD: Inpres Cambayya 2 Tallo Makassar.

MTs: Pesantren Annahdlah Layang Makassar.

MA: Pesantren Annahdlah Layang Makassar.

c. Pengalaman Konselor dan Kompetensi Konselor

Pengalaman konselor yaitu sudah pernah melakukan PPL (Praktek Pengalaman Lapangan) di SeBAYA PKBI Jawa Timur selama dua bulan. Di saat PPL, konselor menangani masalah dari salah satu konseli di SeBAYA PKBI Jawa Timur dengan menggunakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(*Rational Emotive Therapy*)[101]. Selain itu konselor juga pernah mengikuti training Hypnosis and Hypnotherapy bersama Dr. Iwan D. Gunawan yang memberikan pelatihan[102], kemudian konselor juga pernah mengikuti pelatihan bekam.

Telah disadari oleh konselor bahwa pengalaman yang konselor peroleh masih sedikit akan tetapi dalam penelitian ini konselor sendiri sebagai konselor. Hal ini dilakukan oleh konselor untuk memenuhi tugas akhir kuliah yaitu penulisan skprisi serta menambah pengalaman dalam melakukan praktek konseling.

3. Deskripsi Subyek Penelitian

a. Identitas Konseli

Nama:	Fina (Nama samaran)
Tempat Tanggal Lahir:	Balikpapan, 30 Agustus 1997
Alamat Asal:	Jln. Untung Suropati Bojonegoro
Alamat Kos:	Jln. Jemurwonosari gang lebar. No 54 (Asrama Al- Maskuriyah)
Jenis Kelamin	Perempuan
Usia:	19 Tahun
Agama:	Islam
Motto Hidup:	Menjadi orang yang bermanfaat bagi orang lain
Pendidikan Konseli:	TK : ABA II Bojonegoro (2001-2003). MI : MIN KEPATIHAN Bojonegoro (2003- 2009). MTS: MTSN 1 Bojonegoro (2009-2012). MA : MAN 2 Bojonegoro (2012-2015).
Identitas orangtua Konseli :	
a. Ayah :	Nama: Mustain, S.sos Umur : 51 Tahun

[101]Dokumentasi Tugas Individual PPL di SeBAYA Perkumpulan Keluarga Berencana Idonesia (PKBI) Jawa Timur

[102]Lihat pada lampiran I, Sertifikat hypnotherapy konselor

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	Alamat : Jln. Untung Suropati Bojonegoro Pekerjaan/Karir : PNS TNI-AD
b. Ibu :	Nama : Siti Masyuni Umur : 47 Tahun Alamat: Jln. Untung Suropsti Bojonegoro Pekerjaan/ Karir : IRT (Ibu Rumah Tangga)

b. Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli merupakan anak pertama dari tiga orang bersaudara ia tinggal jauh dari keluarganya, untuk melanjutkan kuliahnya sebagai mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Konseli hidup dilingkungan keluarga yang religious, dengan bimbingan tersebut membentuk serta menanamkan sikap religi dan mempraktekkan ajaran agama kepada anak-anaknya termasuk pada diri konseli.

Ayah konseli bekerja sebagai PNS Tentara AD, Ibu konseli sebagai ibu rumah tangga. Serta adik yang kedua bernama Bilqis Salma Ines (MA Al-Rosyid) dan adik yang ketiga bernama Zakynuha Salsabila (MTS Al-Rosyid) yang masih bersekolah (pondok) yang berada di daerah Bojonegoro[103].

Konseli yang tinggal jauh dari keluarganya dan tinggal di Surabaya dengan teman-teman yang baru, lingkungan baru dan berusaha untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan.

[103]Lihat pada Lampiran IV, E. Hasil Wawanacara dan observasi dengan Ibu Siti Masyuni pada tanggal 17-18 Desember 2016, Kediaman konseli Jln. Untung Suropati Bojonegoro

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sekitarnya, yang dirasanya masih sulit, karena harus terpisah dengan kedua orangtuanya.

c. Keadaan Ekonomi Keluarga Konseli

Keluarga konseli tergolong keluarga yang berkecukupan dengan pekerjaan ayah konseli sebagai (PNS TNI AD). Beberapa anak-anaknya yang sedang melanjutkan pendidikannya dan termasuk konseli yang sedang melajutkan strata S1nya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Saat ini tinggal di rumah dinas dari kantor ayahnya, rumah tersebut untuk sementara ditempati oleh keluarga konseli sampai Ayah pensiun dari pekerjaannya, selain itu orangtua konseli juga mempunyai rumah sendiri yang saat ini sedang dikontrakkan untuk sementara waktu sampai ayah konseli pensiun[104].

Hasil pengamatan yang lakukan konselor secara langsung, melihat bahwa kehangatan dan kasih sayang yang dicurahkan kepada anak-anaknya termasuk kepada konseli yang terlihat begitu hangat dengan konseli bersikap manja bersama uminya yang selalu ingin diperhatikan terlihat begitu sayangnya terhadap putri yang pertamanya.

d. Latar Belakang Pendidikan dan Karir Konseli

Pada tahun 2001-2003 konseli menempuh pendidikan awalnya di taman kanak-kanak tepatnya di Aisyiyah Busthanul Athfal (ABA) Bojonegoro dan meneruskan pendidikannya di MIN Kepatihan

[104]Lihat pada Lampiran IV, E. Hasil Wawanacara dan observasi dengan Ibu Siti Masyuni pada tanggal 17-18 Desember 2016, Kediaman konseli Jln. Untung Suropati Bojonegoro

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bojonegoro, masuk pada 2003 hingga 2009. Kemudian melanjutkan pendidikannya dijenjang menengah di MTSN 1 Bojonegoro, pada tahun 2009 hingga 2012. Selanjutnya pada tahun 2012 melanjutkan pendidikannya di MAN 2 Bojonegoro sampai pada tahun 2015.

Dalam menempuh pendidikannya konseli tidak pernah putus sekolah hingga saat ini konseli melanjutkan strata S1nya ke Surabaya tepatnya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Namun karena keterbatasannya konseli merasa berakibat pada nilai akademis konseli, yang menurun tetapi, secara umum konseli memiliki nilai akademis yang cukup baik pada beberapa mata pelajaran[105].

Selain itu konseli juga mengikuti pelatihan di RSUD Dharma Bakhti Surabaya, sebuah komunitas Possible yang memfasilitasi anak-anak berkebutuhan khusus untuk mengembangkan kemampuannya[106]. Possible tersebut mempunyai 3 program yakni, kelas desain grafis, kelas baca Qur'an khusus tunanetra, dan kelas bahasa. Konseli mengambil kelas desain grafis, proses akhir selama di possible akhirnya konseli mendapatkan prestasi menjadi wisudawan terbaik di kelas tersebut.

> "*Mbak kemarin waktu aku wisuda, aku jadi lulusan terbaik lho, terus dapat buku (tersenyum dan konseli merasa bahagia)*[107]"

Kemudian konseli juga menjadi volunteer di yayasan anak berkebutuhan khusus tempatnya daerah bratang. Konseli begitu

[105]Lihat pada Lampiran III, kemajuan belajar mahasiswa, grafik nilai konseli

[106]Lihat lampiran IV, F. Hasil Wawancara dan Observasi dengan Bintan Sholihatal maulida (Ustadzah di Asrama) di Asrama Al-Masykuriyah, pada tanggal 20 Desember 2016

[107]Lihat lampiran II. Sertifikat Prestasi di Possible

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

antusias dengan kegiatan-kegiatan yang bisa bermanfaat bagi orang lain.

e. Kondisi Lingkungan Sosial Konseli

Konseli tidak mudah bergaul dengan siapa saja, termasuk dengan teman kelasnya. Konseli anak yang pendiam tetapi dibalik itu konseli memiliki sikap yang mandiri. Kemudian konseli juga bersikap seperti biasanya jika berinteraksi tetapi terkadang ketika berbicara dengan orang lain terlihat malu.

Menurut pendapat Ustadzah konseli yang tinggal bersama di asrama Al-Maskuriyah, asrama tersebut merupakan tempat tinggal konseli selama di surabaya, menurut hasil pengamatan teman konseli anak yang rajin dan tepat waktu dalam sholatnya, teratur dan konseli juga tidak suka merepotkan orang lain. Konseli anak yang terbilang tertutup (*introvert)*[108].

f. Kondisi Kepribadian Konseli

Konseli merupakan anak yang tidak mudah bergaul dengan orang yang belum ia kenal. Konseli adalah anak yang introvert, cukup sulit untuk diajak berbicara, hal ini terlihat ketika pertama kali konselor bertemu dengan konseli, ia terlihat takut dan malu ketika bertemu dengan orang baru. Pada saat itu dalam kegiatan Mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling Islam yakni LDKI yang bertempat di Pacet, Mojokerto, ketika itu konselor menjadi mentor dari kelompok konseli,

[108]Lihat lampiran IV, F. Hasil Wawancara dan Observasi dengan Bintan Sholihatal maulida (Ustadzah di Asrama) di Asrama Al-Masykuriyah, pada tanggal 20 Desember 2016

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan konselor memberi kata untuk setiap anak yang jadikan sebuah kalimat lalu dipresentasikan. Berawal dari proses itulah konselor mengamati konseli, dengan cara ia berbicara depan teman-teman, seperti takut dan gemetaran *(tremor)* ketika berbicara di depan orang banyak.

Selain itu dalam tulisan konseli merasa bahwa dirinya pemalu, penakut, pendiam, minder selfish, ngambekan, dan keanak-anakan[109].

4. Deskripsi Masalah Konseli

Permasalahan ini berawal semenjak konseli masih kecil, konseli pada saat itu mengalami step (demam tinggi) tetapi menurut Umi (ibu konseli) berkata:

> "*Bukan hanya itu mbak, anakku juga sering jatuh dan sewaktu kecil, namanya juga anak-anak. Main Tarik-tarikan kemudian ia terjatuh dan pada saat kecil memang kejadiannya sering seperti itu*[110]".

Saat kelas 4 SD konseli terkena demam tinggi (Step) akhirnya konseli muntah dan kejang-kejang. Pada saat itu orangtua konseli merasa panik dan cemas, lalu orangtua konseli tersebut membawanya ke rumah sakit dan dokter memberi obat anti muntah. Obat tersebut ternyata menimbulkan efek samping yang berat berupa gangguan pada sistem saraf, tepatnya pada sistem *Ekstrapiramidal* pasien, yang menetap sampai sekarang. Gangguan tersebut biasa disebut *Ekstrapiramidal*.

[109]Lihat pada lampiran IV, B. Catatan Harian Konseli (Diary)

[110]Lihat pada Lampiran IV, E. Hasil Wawanacara dan observasi dengan Ibu Siti Masyuni pada tanggal 17-18 Desember 2016, Kediaman konseli Jln. Untung Suropati Bojonegoro

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selain itu konseli juga mengidap *Skoliosis*. Tulang punggung miring kekanan. Segala pengobatan telah dilakukan orangtua konseli untuk kesembuhannya orangtuanya pengobatan alternatif, sengat lebah, spesialis saraf, pengobatan akupuntur, pengobatan Islami sampai pasang susuk telah konseli jalani untuk kesembuhannya[111]. Akan tetapi sampai saat ini belum ada perubahan yang signifikan, kondisinya tetap terlihat seperti itu adanya.

Sampai saat ini, gangguan *Ekstrapiramidal Sindrom* mengakibatkan konseli mengalami gangguan kecemasan menyeluruh. Kecemasan tersebut ditimbulkan pada konseli ketika bertemu dengan orang yang baru ia kenal atau berbicara di depan orang banyak, kecemasan yang berlebihan tidak dapat dikontrol pada penderita sehingga semakin terlihat gerakan-gerakan yang tidak dapat dikendalikan pada dirinya, gerakan aktif yang secara reflex terlihat ketika konseli merasa gugup dan cemas jika bertemu dengan orang-orang yang baru ia kenal.

Kecemasan yang dialami konseli ialah ketika mendapatkan masalah yang menurutnya tidak sanggup konseli jalani dan merasa takut dengan kondisinya seperti saat ini, konseli tidak mampu untuk membahagiakan orangtuanya. Kemudian konseli juga belum mampu menerima kekurangan pada dirinya sehingga konseli merasa malu dengan kondisi fisiknya.

Berbagai keterbatasan yang seharusnya ia mampu mengerjakan seperti orang normal biasanya tetapi karena kondisi fisiknya seperti demikian menjadi penghalang untuk berkembang dengan berbagai potensi

[111]Lihat pada Lampiran IV, E. Hasil Wawanacara dan observasi dengan Bapak Mustain S.sos, pada tanggal 22 September 2016, Masjid Ulul Albab Universitas Islam Negeri Sunan Ampe Surabaya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang ia miliki. Berikut hasil pengijian skala kecemasan yang telah diisi oleh konseli sebelum melaksanakan sesi konseling:

Tabel 3.1 Kondisi konseli Sebelum Pelaksanaan Konseling

No	Pertanyaan	Sering	Kadang-Kadang	Tidak pernah
1.	Jatung berdetak cepat ketika saya berbicara di depan umum	✓		
2.	Saya tidak tau apa yang saya ingin bicarakan ketika berada di depan umum	✓		
3.	Saya merasa ketakutan jika disuruh dosen menjelaskan di depan kelas	✓		
4.	Saya merasa kebingungan jika presentasi atau berbicara depan umum	✓		
5.	Saya merasa tidak tenang jika sudah berada di depan orang banyak	✓		
6.	Saya merasa gelisah ketika ada orang yang melihat saya	✓		
7	Saya merasa gemetaran jika berdiri di depan orang banyak	✓		
8	Saya merasa sedih jika saya tidak bisa berbicara di depan umum.	✓		
9	Saya merasa khawatir tidak bisa membahagiakan orangtua	✓		
10	Saya merasa malu ketika disuruh berbicara didepan umum.	✓		

Keterangan :

A. Nilai item:

1. Sering 3 poin = perilaku muncul hampir setiap ada stimulus
2. Kadang-kadang 2 poin = perilaku muncul 2-3 kali perminggu
3. Tidak pernah 1 poin = tidak pernah muncul.

B. Keterangan tingkat kecemasan menurut hasil skala:

1. 30 poin = kecemasan tinggi
2. 20 poin = kecemasan sedang
3. 10 poin = kecemasan rendah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Merujuk kepada hasil skala kecemasan yang telah dijawab oleh konseli sebelum dilaksanakannya sesi konseling seperti yang tertulis diatas, konseli mendapat nilai 30 sesuai dengan aturan perhitungan skala, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseli mengalami kecemasan yang cukup tinggi dan perlu mendapat bantuan melalui konseling.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Pada Penderita *Ekstrapiramidal Sindrom* Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Setelah proses konseling dilakukan antara konselor dan konseli, konselor menemukan beberapa faktor yang menyebabkan konseli mengalami kecemasan pada penderita *Ekstrapiramidal Sindrom*. Faktor-faktor penyebab kecemasan pada penderita *Ekstrapiramidal Sindrom* yang dialami konseli terlihat jelas saat konselor melakukan pertemuan pertama dan kedua, pertemuan pertama yakni pada tanggal 25 September 2016.

Berdasarkan pada proses konseling pertama yang dilakukan konselor, konseli menyatakan bahwa Tuhan tidak adil dengan memberinya kondisi yang tidak sempurna, konseli merasa tidak mampu untuk menjalani kehidupannya, apakah nanti ia dapat membahagiakan kedua orangtuanya. Konseli takut jika ia tidak mampu membalas segala pengorbanan orangtuanya terhadap konseli[112].

> "*Mengapa Allah tidak adil mbak, kenapa harus saya yang menerima semuanya, kenapa bukan orang lain saja. Aku malu mbak, apalagi*

[112]Lihat pada Lampiran V,A. Verbatim Wawancara Proses Konseling, Pertemuan Pertama, pada tanggal 25 September 2016 di Laboratorium Bimbingan dan Konseling Islam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kalau perkumpulan keluarga hanya aku yang merasa aneh di dalam keluargaku[113]"

Selain itu konseli merasa tidak memiliki kemampuan yang dapat dibanggakan terhadap dirinya, sehingga membuat konseli merasa tidak berguna. Konseli terkadang juga jika dihadapkan sesuatu yang tidak mampu ia kerjakan karena keterbatasan kondisi fisiknya yang membuat konseli merasa *down*. Misalnya pada saat proses perkuliahan, ada sebagian dosen yang mungkin paham dengan kondisinya dan ada pula yang sebaliknya.

"*Kemarin aku ada ujian mbak dan itu ujian tulis. Biasanya aku izin untuk pakai laptop tapi dosennya enggak bolehin, karena ujian tentang hadist. Terus tau sendiri kalau aku itu tulisannya jelek tidak bisa menulis dengan cepat mbak, aku enggak tau lagi mungkin nilaiku udah jelek banget (menangis)*"[114].

Konseli biasanya meminta kepada dosen pengampuh pada mata kuliah tertentu, untuk menggunakan laptop untuk mengerjakan jawaban UAS karena dengan keterbatasan fisiknya, tulisan konseli sulit untuk dibaca, jadi terkadang konseli meminta izin kepada dosen. Terkadang ada dosen yang belum mengerti dengan kondisi konseli yang membuat ia merasa benar-benar cemas, seakan ia menghukum dirinya dan konseli terkadang berpikiran ingin mati saja.

"*Mbak aku tidak bisa, aku memang tidak mampu berkuliah. Merasa enggak cocok aja dengan jurusan yang aku pilih saat ini, berbanding*

[113]Lihat pada Lampiran V,A.Verbatim Wawancara Proses Konseling, Pertemuan Pertama, pada tanggal 25 September 2016 di Laboratorium Bimbingan dan Konseling Islam

[114]Lihat pada Lampiran V,B. Verbatim Wawancara Proses Konseling, Pertemuan Kedua, pada tanggal 29 September 2016 di Depan teras Mushollah, Jemur Wonosari Gang. II

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terbalik dengan kondisiku mbak. Aku pengen pindah kuliah (kondisi konseli sambil menangis tersendu-sendu)[115]"

Konseli juga merasa malu dengan kondisinya dengan kondisi kekurangan fisiknya, jika harus berkumpul dengan sanak keluarganya karena hanya konseli seorang diri yang memiliki kekurangan fisik, dan membuatnya merasa tidak percaya diri, sehingga konseli tidak ingin bertemu dengan sepupu-sepupunya. Kemudian selain itu konseli ketika bertemu dengan orang baru ia kenal ia merasa cemas dan gugup, seakan orang-orang melihatnya anak yang aneh. Ketika konseli belum mengenal lawan bicaranya maka kondisi konseli ketika berbicara di depan orang banyak menjadi tremor yang secara relfeks reaksi dari kondisi fisiknya.

2. Proses *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam Menangani Kecemasan Pada Penderita *Ekstrapiramidal Sindrom* Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Dalam proses konseling ini konselor berusaha membangun *rapport* (hubungan konseling yang akrab dan bersahabat) dan konselor menciptakan keakraban dengan konseli dan bersilaturrahmi kerumah konseli bertemu dengan orangtua konseli.

Dalam hal ini konselor menerapkan beberapa teknik yang digunakan dalam *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk membantu konseli agar dapat menyelesaikan masalahnya. Setelah melakukan pendekatan, mengetahui identitas konseli, dan mengetahui masalahnya,

[115]Lihat pada Lampiran V,C. Verbatim Wawancara Proses Konseling, Pertemuan Ketiga, pada tanggal 03 Oktober 2016 di Depan fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Negeri Sunan Ampel Subaya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konselor selanjutnya menggali permasalahan yang sebenarnya sedang dihadapi konseli melalui beberapa langkah dalam melakukan konseling.

Langkah pertama yang dilakukan konselor adalah identifikasi masalah. Tujuan identifikasi masalah yang dilakukan konselor dalam kasus ini adalah untuk memahami secara mendalam mengenai gejala-gejala yang nampak pada konseli. Dalam proses identifikasi masalah ini konselor tidak hanya melakukan wawancara kepada konseli namun juga melakukan wawancara ke beberapa teman kampusnya, pimpinan asrama, dan dosen yang mengajarnya.

Selain itu konselor mengadakan kujungan rumah (*visit home)* untuk mendapatkan informasi atau data dari orangtua konseli mengenai masalah konseli. Di samping itu konselor juga melakukan observasi secara langsung untuk lebih memahami permasalahan konseli secara mendalam dan mendapatkan informasi yang lebih valid.

Secara singkat, poin-poin hasil wawancara yang dilakukan konselor kepada pihak-pihak tersebut diatas termasuk konseli adalah sebagai berikut:

a. Hasil wawancara konselor dengan konseli (25 September 2016)
    1) Malu dengan kondisi konseli.
    2) Merasa tidak memiliki kelebihan.
    3) Cemas ketika mendapat kesulitan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Cemas saat berbicara di depan orang banyak[116].

b. Hasil wawancara konselor dengan Ayah konseli (22 September 2016)

1) Konseli menderita *Ekstrapiramidal Sindrom* sejak kelas 4 SD.

2) Ketika konseli merasa cemas dan emosi, akan memperlihatkan gerakan-gerakan tanpa sadar (*Ekstrapiramidal*).

3) Konseli belum bias menerima dirinya sendiri (keadaannya).

4) Orangtua (ayah dan ibu konseli) menerima keadaan konseli.

5) Harapan orangtua, mengutamakan konseli untuk menerima keadaanya[117].

c. Hasil wawancara konselor dengan ibu konseli (17-18 Desember 2016)

1) Konseli tidak pernah putus sekolah.

2) Konseli memiliki dua adik perempuan.

3) Kondisi ekonomi keluarga cukup (untuk kebutuhan hidup sehari-hari dan pendidikan anak-anaknya).

4) Orangtua sudah mengikhlaskan keadaan konseli.

5) Konseli anak yang rajin, perhatian terhadap hal sekelilingnya (orangtua dan adik-adiknya, dll).

6) Konseli anak yang cukup manja[118].

d. Hasil wawancara dengan pengajar asrama Al-maskuriyah (Ustd. Bintan Sholihatal Maulida, 20 Desember 2016)

---

[116]Lihat pada Lampiran V,A. Verbatim Wawancara Proses Konseling, Pertemuan Pertama, pada tanggal 25 September 2016 di Laboratorium Bimbingan dan Konseling Islam

[117]Lihat pada Lampiran IV, E. Hasil Wawanacara dan observasi dengan Bapak Mustain S.sos, pada tanggal 22 September 2016, Masjid Ulul Albab Universitas Islam Negeri Sunan Ampe Surabaya

[118]Lihat pada Lampiran IV, E. Hasil Wawanacara dan observasi dengan Ibu Siti Masyuni pada tanggal 17-18 Desember 2016, Kediaman konseli Jln. Untung Suropati Bojonegoro

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Konseli anak yan teratur, shlata tepat waktu, dan rajin belajar.
2) Ketika bepergian, konseli lebih suka jalan kaki dan sendiri (tidak mau ditemani).
3) Konseli berkeigninan untuk bisa bermanfaat bagi orang lain.
4) Konseli tidak ingin menyusahkan orang lain.
5) Konseli sangat tertutup[119].

e. Hasil wawancara dengan teman sekelas konseli (Citta Amalia Rizka, 10 Desember 2016)
   a) Konseli anak yang baik, pendengar yang baik, biasa dijadikan tempat curhat.
   b) Konseli sering memberi saran dan masukan ketika narasumber curhat.
   c) Konseli sangat rajin kuliah, datang lebih awal.
   d) Konseli sering mengingatkan dalam mengerjakan tugas kuliah.
   e) Konseli pernah menangis tersedu-sedu karena diejek anak-anak SD saat ngajar (pertama kali konseli mengajar)[120].

f. Hasil wawancara dengan teman kelas konseli (Dewi Mitha Mauliddhah Hanum, 15 Desember 2016)
   a) Konseli anak yang baik.
   b) Konseli sulit dikenal, diajak berteman.

[119]Lihat pada Lampiran IV, F. Hasil Wawanacara dan observasi dengan Bintan Sholihatal Maulida (Ustadzah di Asrama) Pada tanggal 20 Desember 2016, di Asrama Al-Maskuriyah

[120]Lihat pada Lampiran IV, G. Hasil Wawanacara dan observasi dengan Citta Amalia Rizka pada tanggal 10 Desember 2016, Kampus Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c) Awal perkuliahan, konseli sangat cemas dan tegang ketika berkenalan di depan kelas.

d) Konseli sering mengalami kesulitan dalam perkuliahan[121].

Setelah melakukan identifikasi masalah, konselor melakukan diagnosa berdasarkan hasil identifikasi masalah konseli tersebut dengan tujuan untuk menetapkan masalah yang dihadapi berserta sebab adanya masalah tersebut. Dalam hal ini konselor menetapkan masalah yang dialami konseli adalah kecemasan menyeluruh yang disebabkan oleh *Ekstrapiramidal Sindrom* yang dideritanya.

Dengan cara pandang atau pemikirannya tidak rasional yakni konseli menganggap bahwa dirinya tidak mampu, tidak sempurna, merasa dirinya aneh ketika dihadapan orang lain termasuk dihadapan keluarga dan sepupu-sepupunya.

Konseli juga merasa gugup, takut dan cemas ketika berbicara didepan orang banyak dan orang yang baru ia kenal. Konseli merasa malu dengan kondisi fisiknya jika bertemu dengan sepupu-sepupu dan keluarga lainnya. Konseli belum bisa menerima kondisi fisiknya saat ini.

Selain itu konseli juga merasa cemas jika ia tidak mampu memenuhi keinginan dosen saat proses perkuliahan dengan keterbatasan kondisi fisiknya.

Dari hasil pemikiran irrasional dan perasaan yang kurang baik yang dirasakan oleh konseli menimbulkan perilaku yang kurang baik, seperti:

[121]Lihat pada Lampiran IV, H. Hasil Wawanacara dan observasi dengan Dewi Mitha Maulidhah Hanum (teman kelas konseli) pada tanggal 17-18 Desember 2016, Kampus Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ketika konseli merasa kalau dirinya tidak mampu menjalani hidupnya, konseli menangis dan ketika konseli mencoba untuk bisa melakukan seperti orang lain lakukan, konseli coba mengajar anak SD, kemudian anak SD yang diajarnya mengejek dan menertawakan konseli. lalu konseli pergi dan menangis dan ketika bertemu dengan keluarga dan sepupunya karena dia merasa malu dan tidak ingin bertemu dengan sepupu-sepupunya.

Jadi inti permasalahan yang dialami konseli adalah kecemasan yang diakibatkan oleh pemikiran irrasional, perasaan negatif dan perilaku yang kurang baik yang terlihat pada diri konseli.

Setelah mengetahui masalah yang dialami konseli kemudian menentukan inti permasalahan yang dihadapinya. Selanjutnya konselor melakukan langkah prognosa. Prognosa adalah langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi yang sesuai dengan permasalahan konseli agar proses konseling bisa membantu masalah konseli secara optimal. Setelah melihat permsalahan konseli beserta faktor-faktor yang mempengaruhinya, konselor memberi terapi dengan menggunakan *Rational Emotive Behaviour Therapy*.

Rational Emotive Behaviour Therapy bertujuan untuk mengubah cara pandang, berpikir dan keyakinan yang tidak logis dan kemudian mengubahnya menjadi logis dan rasional. Sehingga dengan terapi tersebut dapat menangani kecemasan konseli dengan menggunakan teknik-teknik

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang ada dalam REBT yang sesuai dengan masalah yang dialami konseli. Adapun langkah yang ditetapkan dalam prognis ini ada tiga teknik yakni *Rational Therapy*, *Emotif Therapy*, dan *Behavior Therapy*.

Setelah koselor menetapkan terapi yang sesuai dengan masalah konseli, langkah selanjutnya adalah langkah pelaksanaan bantuan apa yang telah ditetapkan dalam langkah prognosa.

Dalam memberikan bantuan kepada konseli, konselor menggunakan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). Dengan menggunakan beberapa teknik untuk membantu konseli menyelesaikan permasalahannya. teknik yang dipakai meliputi *disputing irrational beliefs*, teknik *rational emotive imagery*, dan terakhir *modelling*.

Teknik *disputing irrational beliefs* bertujuan untuk mengubah fikiran konseli yang irrasional menjadi rasional.

Teknik *rational emotive imagery* bertujuan untuk mengubah emosi negatif yang muncul ketika konseli mengalami pengalaman yang pahit menjadi positif.

Modelling bertujuan untuk mengubah atau mengganti perilaku konseli yang asalnya tidak baik menjadi baik.

Proses konseling dilakukan melalui beberapa langkah, sebagai berikut:

a. *Engane with client* yaitu bekerja sama dengan konseli.

Dalam langkah ini, konselor (sebagai konselor) membangun hubungan dengan konseli yaitu dengan mengembangkan empati,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kehangatan, dan penghargaan. Dalam hal ini, konselor pertama kali menyapa dan berbincang dengan konseli ketika mengikuti acara LDKI (Latihan Dasar Konseling Islam). Kesempatan ini tidak disia-siakan oleh konselor untuk lebih dekat dengan konseli dan lebih tau mengenai konseli.

> *"Assalamu'alaikum, selamat pagi dek".* Konselor menyapa konseli dengan senyum dan ramah. "*Walaikumussalam mbak, pagi"*, konseli terlihat murung. "*Bagaimana kabarnya dek?", "Alhamdulillah baik mbak."*[122]

Selain itu, konselor juga menanyakan identitas konseli, bagaimana kesehariannya dan aktivitas perkuliahannya, serta memperhatikan hal-hal yang menjadi faktor permasalah yang dialami konseli.

b. *Assess the problem, person, and situation* yaitu melakukan assessmen terhadap masalah, diri konseli dan situasi.

Dalam langkah ini, deskripsi pelaksanaannya seperti pada langkah identifikasi masalah. Dengan tujuan untuk memahami secara mendalam mengenai gejala-gejala yang nampak pada konseli. penyebab maupun faktor yang mengakibatkan konseli mengalami masalah. Konselor mencari data-data tersebut melalui wawancara terhadap konseli maupun orang terdekat konseli, dan melalui observasi.

[122]Lihat pada Lampiran V,A. Verbatim Wawancara Proses Konseling, Pertemuan Pertama, pada tanggal 25 September 2016 di Laboratorium Bimbingan dan Konseling Islam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. *Prepare the client for therapy* yaitu mempersiapkan konseli untuk terapi.

Langkah selanjutnya adalah mengklarifikasi kembali masalah yang dialami konseli, meminta konseli untuk menyetujui dan menentukan tujuan konseling. Dalam hal ini, tujuan yang ingin dicapai konseli cukup sederhana mengingat masalah yang dialami konseli, seperti keinginan konseli untuk bisa lebih menerima dirinya, labih berani bertemu orang yang baru dia kenal, serta dapat menghilangkan kecemasannya sedikit demi sedikit.

Selain mengklarifikasi masalah dan menentukan tujuan konseling, konselor juga mengajak konseli untuk mendiskusikan teknik yang akan digunakan dalam terapi serta implikasinya bagi konseli. Adapun teknik yang disepakati untuk selanjutnya dipakai dalam proses konseling adalah teknik *disputing irrational beliefs*, teknik *rational emotive imagery*, dan terakhir *modelling*.

d. *Implement the treatment program* yaitu mengimplementasikan program treatmen.

Untuk memulai langkah ini, konselor memotivasi konseli untuk berubah, memberikan keyakinan kepada konseli bahwa konseli bisa menyelesaikan masalahnya. Selanjutnya proses terapi dimulai dengan teknik *disputing irrational beliefs*, konselor memakai keterampilan verbal, yaitu dengan menanyakan beberapa pertanyaannya seperti "Apa benar seperti itu? Mengapa anda harus seperti itu? Apa yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

akan terjadi jika anda seperti itu? Bagaimana kejadian itu menjadi sangat menyiksa bagimana? Apa yang akan terjadi bila anda berpikir demikian?". Teknik ini dapat kategorikan sebagai langkah konfrontasi yang bertujuan untuk melawan serta mengubah pemikiran dan pandangan konseli yang tidak rasional. Pemikiran irrasional yang dimaksud adalah pemikiran irrasional konseli terhadap dirinya sendiri seperti "aku tidak memiliki kelebihan, aku tidak dapat diandalkan orang lain bahkan orangtuaku, aku tidak bisa melakukan ini dan itu", serta pemikiran irrasional konseli terhadap orang lain bahkan terhadap Maha Pencipta, "Allah tidak adil menciptakan aku seperti ini, aku takut bertemu orang baru karena mereka pasti mengejekku, tidak ada orang mau dekat denganku karena aku aneh". Disinilah konselor mencoba untuk mengubah pemikirannya menjadi rasional, memperlihatkan bahwa konseli adalah anak yang baik, konseli juga mampu mengembangkan potensi pada dirinya dan mampu menerima kondisi fisiknya agar kehidupannya bisa lebih optimal (konselor meyakini hal ini sebagaimana hasil wawancara terhadap orangtua, teman, serta guru konseli), serta meyakinkan konseli untuk mengubah pemikirannya, karena hanya konseli sendiri yang dapat merubahnya[123]. Pada tahan selanjutnya ketika konselor menemukan konseli dengan pikiran irrasionalnya dalam proses konseling mengatakan bahwa "mbak aku tidak bisa, aku memang tidak mampu berkuliah merasa

[123]Lihat pada Lampiran V,A. Verbatim Wawancara Proses Konseling, Pertemuan Pertama, pada tanggal 25 September 2016 di Laboratorium Bimbingan dan Konseling Islam.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

enggak cocok aja dengan jurusan yang aku pilih saat ini berbanding terbalik dengan kondisiku mbak[124]" kemudian konselor menanyakan dengan pertanyaan verbal, apakah benar seperti? Apakah adek Fina sudah berusaha? Apa yang terjadi jika adek Fina selalu berpikiran demikian? Konselipun terdiam mendengarkan konselor.

Teknik ini dilakukan secara berulang-ulang, setiap konselor bertemu dengan konseli. hal ini diperlukan untuk mendapatkan hasil yang maksimal, namun konselor tetap melaksanakan dua teknik lainnya.

Teknik pertama dirasa cukup berhasil mengingat pemikiran konseli yang mulai rasional dan dapat menghilangkan sedikit demi sedikit pemikiran yang irrasionalnya dilakukan secara berulan-ulang. Selanjutnya penerapan teknik *rational emotive imagery*. Teknik ini merupakan bentuk latihan mental intens berupa imajinasi personal yang dirancang untuk membangun pola emosional yang baru dengan membayangkan diri konseli dalam berpikir, merasa, dan berperilaku persis seperti yang konseli ingin pikirkan, rasakan, dan berperilaku dalam kehidupan nyata. Teknik ini dapat berjalan dengan lancar hanya jika pemikiran konseli sudah benar-benar rasional.

Konselor meminta konseli untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi-situasi yang membuatnya merasa cemas dan takut. Pada percobaan pertama, saat konseli membayangkan dirinya kembali pada situsi ditegur dosen, bertemu orang baru, berbicara di depan umum,

[124]Lihat pada Lampiran V,C. Verbatim Wawancara Proses Konseling, Pertemuan Ketiga, pada tanggal 03 Oktober 2016 di Depan fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Negeri Sunan Ampel Subaya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan situasi lain yang biasanya membuat konseli cemas, konseli masih terlihat mengalami kecemasan. Konselor pun meminta konseli untuk membayangkannya kembali situasi-situasi tersebut sambil meminta konseli untuk mengatakan pada dirinya sendiri sebagai individu yang berpikir lebih rasional.

Pada percobaan kedua, konseli mulai terlihat lebih tenang, meskipun belum sepenuhnya tenang, hal ini diakibatkan oleh imajinasi konseli terhadap situasi-situasi tersebut belum benar-benar persis seperti yang pernah dialaminya, dikarenakan konseli belum benar-benar fokus, kondisi lingkungan sekitar juga cukup bising (di klinik Universitas Islam Negeri Sunan Ampel), serta waktu yang terbatas. Untuk itu konselor menyarankan kepada konseli agar mengulang kembali teknik ini di asramanya, khususnya ketika bangun malam setelah shalat tahajud, sampai emosi dan perasaan yang dimunculkan konseli benar-benar berubah menjadi lebih rasional dan lebih tenang (tidak lagi cemas)[125] dan konselor menyarankan konseli mengamalkan do'a yang dianjukan oleh nabi Muhammad SAW agar terhindar dari kecemasan dan kegalauan hati dalam hadist (HR. Al-Bukhari No. 5838).

اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ لَا مَلْجَا وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ.

[125]Lihat pada Lampiran V,B. Verbatim Wawancara Proses Konseling, Pertemuan Kelima, pada tanggal 17 Oktober 2016 di Kampus Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

> Artinya: "*Ya Allah ya Tuhanku, aku berserah diri kepada-Mu, aku serahkan urusanku kepada-Mu dan aku berlindung kepada-Mu dalam keadaan harap dan cemas, karena tidak ada tempat berlindung dan tempat yang aman dari adzab-Mu kecuali dengan berlindung kepada-Mu. Aku beriman kepada kitab-Mu yang telah Engkau turunkan dan aku beriman kepada Nabi-Mu yang telah Engkau utus*"[126].

Terakhir, jika teknik pertama dan kedua sudah dapat dikatakan berhasil, maka selanjutnya melakukan teknik ketiga yaitu *modelling. Modelling* adalah teknik untuk merubah, menambah maupun mengurangi tingkah laku individu dengan belajar melalui observasi langsung untuk meniru perilaku orang maupun tokoh yang ditiru (model) sehingga individu memperoleh tingkah laku baru yang diinginkan. Jenis teknik modeling yang digunakan konselor terhadap konseli adalah modeling langsung (*live model*).

Secara tidaklangsung atau tanpa sepengetahuan konselor, ternyata konseli sudah menerapkan teknik ini, meskipun masih tahap observasi belum ke tahap penerapan. Hal ini disampaikan konseli ketika konseli menemukan sosok yang dikaguminya di suatu komunitas atau perkumpulan orang-orang berkebutuhan khusus (POSSIBLE) yang bernama Windy. Pada tahap ini konseli sudah memiliki sosok yang ia kagumi jadi pada proses ini konselor hanya memperkuat bahwa sosok atau idola yang konseli ceritakan dalam tulisannya. Konseli sangat mengagumi sosok windy, konseli juga bercerita bahwa dia banyak belajar dari Windy, meskipun sejak lahir Windy sudah kekurangan

[126]Muhammad Ibn Isma'il Abu' Abd Allah al Bukhari al Ju'fi, *Shahih al Bukhari*, (Beyrut: Dar Ibn Kathir), Jilid 5 Hal. 2326

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

fisik dan harus duduk di kursi roda, namun semangatnya tidak turun, tidak malu dan tetap berprestasi, "kemarin mbak windy mendapatkan juara lomba puisi, hingga mbak windy masuk majalah hope worldwide internasional". Hal ini menjadi motivasi tersendiri dan pantas untuk ditiru oleh konseli[127]. Sebagai penyemangat untuk konseli dalam menerima kondisinya dengan sebagai contoh model yang telah ia sebutkan dalam teknik ini. Modeling yang dilakukan secara mandiri oleh konseli tersebut adalah modeling langsung, yaitu konseli secara langsung melihat tokoh yang dapat ditirunya.

Setelah konseli mendapat penjelasan bahwa apa yang konseli lakukan adalah modeling (belajar dari Windy), konseli pun dapat memahami ketika konselor meminta konseli untuk menyebutkan siapa sosok yang diidolakan selain Windy. Konseli menjawab bahwa sosok yang paling di idolakannya adalah Abi dan Umi konseli. Menurut penuturan konseli, Abi dan Uminya memiliki banyak sikap dan sifat yang baik. Hal ini tentu saja membuat konselor memotivasi konseli agar dapat meniru sikap dan sifat baik kedua orangtuanya, sehingga konseli dapat merubah perilaku kurang baiknya yang sering menjauh dari orang lain, keluarganya, dan berprasangka buruk menjadi lebih dekat dengan orang lain, lebih percaya diri, terutama dapat menerima kekurangan yang dimilikinya[128].

[127]Lihat pada Lampiran V,C. Verbatim Wawancara Proses Konseling, Pertemuan Ketiga, pada tanggal 03 Oktober 2016 di Depan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UINSA Surabaya

[128]Lihat pada Lampiran V,F. Verbatim Wawancara Proses Konseling, Pertemuan Keenam, pada tanggal 24 Oktober 2016 di RSU Darma Bhakti Surabaya (Komunitas Possible)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. *Evaluate progress* yaitu mengevaluasi kemajuan.

Langkah selanjutnya menjelang akhir intervensi konseling, setelah semua teknik sudah diterapkan kepada konseli, guna mencapai tujuan konseling yang sudah disepakati, konselor memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berpikir, perasaan, dan berperilaku, atau adakah faktor lain yang turut mempengaruhi perubahan konseli selain teknik yang diberikan. Perubahan konseli tentunya tidak lepas dari dukungan dari orangtua kepada konseli agar konseli mampu lebih mandiri dan konseli mampu mengaktualisasikan dirinya tanpa adanya kecemasaan-kecemasan tidak mampu membahagiakan atau membalas kedua orangtuanya dengan memberikan kepercayaan kepada konseli bahwa ia mampu menjadi yang terbaik sesuai dengan kemampuan yang ada pada dirinya.

Menurut hasil analisa gambar konseli dengan konselor mengatakan bahwa konseli anak yang percaya diri dan memiliki ambisi dan mempunyai keberanian yang tinggi untuk menatap masa depan[129].

Selain itu konselor juga merasa bahwa konseli mampu mengembangkan potensinya dalam bidang kepenulisan karena menurut hasil observasi melihat hasil cacatan harian (Diary) konseli cukup bagus dalam hal kepenulisan dalam cerita tulisannya bisa

[129]Lihat lampiran IV, F. Hasil Wawancara dan Observasi dengan Bu' Mierinna (Konselor dan Dosen di BKI) Lab BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi, pada tanggal 01Desember 2016

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dijadikan sebagai motivasi hidup bahkan bisa dijadikan buku motivasi perjalanan hidup konseli.

f. *Prepare the client for termination* yaitu mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling.

Langkah terakhir yaitu konselor mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah dicapai (*reinforcement*). Konselor juga mempersiapkan konseli untuk dapat menerima adanya kemunduran dari hasil yang sudah dicapai, karena bukan tidak mungkin perasaan cemas konseli dapat dirasakan kembali dalam situasi tertentu dimasa yang akan datang. Jika hal ini terjadi, maka konseli dapat menghubungi konselor dan dilakukan sesi konseling kembali.

Setelah langkah itu dilakukan maka konselor mengevaluasi dari hasil proses tersebut yang dilakukan secara verbal dengan menanyakan kondisi konseli pada tahap awal konseling, tahap akhir konseling, dan pasca konseling. Selain secara verbal, evaluasi juga dilakukan secara non verbal, yaitu dengan mengamati dan memperhatikan perubahan fisik, raut muka, bahasa tubuh, senyuman, dan tingkah laku konseli. Berdasarkan hasil evaluasi, terdapat perubahan yang cukup signifikan dan dapat dibuktikan dengan hasil jawaban skala kecemasan yang telah diisi konseli, tidak hanya itu, kecemasan yang dirasakan oleh konseli cukup menurun, seperti tingkah laku konseli yang saat ini sudah mulai tenang, ketika presentasi atau bertemu orang baru dapat memposisikan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diri dan lebih tenang, hal ini juga didukung oleh pendapat dari beberapa teman konseli.

Meski demikian, konselor tetap melakukan tindak lanjut berupa komunikasi secara langsung maupun tidak langsung melalui media sosial, hal dibutuhkan untuk menanyakan perkembangan konseli, kesehariannya, serta melihat perubahan pada konseli khususnya pada kecemasan yang dialaminya.

3. Hasil Akhir *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam Menangani Kecemasan Pada Penderita *Ekstrapiramidal Sindrom* Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Setelah melakukan proses konseling dengan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam menangani kecemasan pada penderita *Ekstrapiramidal Sindrom* Mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, maka konselor yang sekaligus sebagai konselor dapat mengetahui dan menyimpulkan bahwa hasil dari proses konseling yang dilakukan konselor dapat cukup menangani kecemasan yang dirasakan oleh konseli.

Seperti yang sudah konselor terangkan pada langkah evaluasi dan follow up, konselor dapat mengetahui bahwa kecemasan yang dirasakan konseli cukup mengalami pengurangan pasca proses konseling dengan menanyakan secara langsung kepada konseli dan dengan memperhatikan serta mengamati secara non verbal perubahan yang ada pada diri konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

termasuk melakukan wawancara kepada teman sekelas dan sepesantrennya mengenai perubahan konseli.

Perubahan yang terjadi dalam diri konseli yaitu lebih semangat dalam menjalani kesehariannya ditandai dengan raut muka dan senyum yang terlihat, konseli juga menyatakan mulai bisa mengontrol ketakutannya dalam kelas, ketika bertemu orang baru, serta bisa mengurangi rasa gugup dan cemas yang dirasakannya terutama ketika berbicara di depan umum, orang lain, maupun orang yang dikenalnya meskipun masih terdapat sedikit rasa malu yang nampak. Pada tabel di bawah ini, disajikan kondisi konseli pasca proses konseling dengan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), sebagai berikut:

Tabel 3.2 Kondisi Konseli Pasca Pelaksanaan Konseling

No	Pertanyaan	Sering	Kadang-Kadang	Tidak pernah
1.	Jatung berdetak cepat ketika saya berbicara di depan umum			✓
2.	Saya tidak tau apa yang saya ingin bicarakan ketika berada di depan umum			✓
3.	Saya merasa ketakutan jika disuruh dosen menjelaskan di depan kelas			✓
4.	Saya merasa kebingungan jika presentasi atau berbicara depan umum			✓
5.	Saya merasa tidak tenang jika sudah berada di depan orang banyak		✓	
6.	Saya merasa gelisah ketika ada orang yang melihat saya		✓	
7	Saya merasa gemetaran jika berdiri di depan orang banyak		✓	
8	Saya merasa sedih jika saya tidak bisa berbicara di depan umum.	✓		
9	Saya merasa khawatir tidak bisa membahagiakan orangtua			✓
10	Saya merasa malu ketika disuruh berbicara didepan umum.		✓	

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Merujuk kepada hasil skala kecemasan yang telah dijawab oleh konseli pasca konseling seperti yang tertulis diatas, konseli mendapat nilai 15 point sesuai dengan aturan perhitungan skala, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseli mengalami perubahan yaitu menurunnya tingkat kecemasan yang dirasakan konseli, sebelum dilaksanakan sesi konseling, konseli merasakan kecemasan yang tinggi, namun setelah melaksanakan sesi konseling, kecemasan yang disarakan konseli menurun cukup signifikan pada tingkat kecemasan sedang.

Untuk mengetahui perubahan dan perkembangan konseli secara langsung, konselor juga melakukan observasi langsung di Fakultas Dakwah dan Komunikasi guna melihat keseharian konseli ketika pembelajaran, perkembangan komunikasinya dengan teman yang sudah maupun belum dikenal konseli, serta komunikasi dengan para dosen pengajar konseli.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id