

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Realitas membuktikan bahwa kehidupan manusia semakin hari semakin berkembang dan semakin modern dengan teknologi di bidang informasi semakin maju dan canggih. Dalam era yang semakin modern tersebut, tantangan terhadap masalah agama, moral, budi pekerti, warisan budaya dan tradisional telah menimbulkan ketidakpastian fundamental di bidang hukum, moral, norma, nilai, dan etika kehidupan. Perubahan-perubahan sosial yang sangat cepat sebagai akibat modernisasi telah menyebabkan banyak warga atau masyarakat yang kehilangan identitas diri.¹

Kehidupan yang terlalu berorientasi pada kemajuan dalam bidang material (pemuahan kebutuhan biologis) telah menelantarkan mental spiritual manusia, sehingga terjadi kemiskinan rohaniah dalam diri seseorang. Kondisi ini ternyata sangat kondusif bagi perkembangan masalah-masalah pribadi dan sosial yang terekspresikan dalam suasana psikologis yang kurang nyaman, seperti perasaan cemas, stress, dan perasaan terasing, serta terjadinya penyimpangan moral atau sistem nilai.²

Uraian di atas menunjukkan bahwa modernisasi dan globalisasi telah memberi dampak yang signifikan terhadap pembentukan pribadi manusia

¹ Dadang hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997). Hal. 3

² Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene* (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004). Hal. 79

tanpa memandang usia, lebih-lebih bagi generasi muda. Oleh karena itu, apabila tiap individu tidak menyiapkan diri dan hanya menelan mentah-mentah semua peradaban serta dampak negative dari modernisasi maka tinggal menunggu kehancuran dan kebobrokan moralitas suatu bangsa lebih-lebih generasi muda atau para remajanya.

Masa remaja mempunyai puncak emosional, yaitu perkembangan emosi yang tertinggi. Pada usia remaja, perkembangan-perkembangan emosinya menunjukkan sifat sensitive dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial.³ Dengan demikian remaja mudah terkena pengaruh lingkungan.

Remaja mempunyai definisi yakni, sebuah tahapan dalam kehidupan seseorang yang berada diantara tahap kanak-kanak dengan tahap dewasa. Periode ini adalah ketika seorang anak muda harus beranjak dari ketergantungan menuju kemandirian, otonomi, dan kematangan. Seseorang yang ada pada tahap ini akan bergerak dari sebagai bagian suatu kelompok keluarga menuju menjadi bagian dari suatu kelompok teman sebaya dan akhirnya mampu berdiri sendiri sebagai seorang dewasa (Mabey dan Sorensen).⁴

Manusia aktif terdorong ke arah keseluruhan dan integritas pemikiran, perasaan dan tingkah lakunya. Setiap individu memiliki kemampuan untuk menerima tanggung jawab pribadi, memiliki dorongan untuk

³ Arif Ainur Rofiq, *Sistematika Psikologi Perkembangan Anak Sampai Dewasa*; Surabaya, IAIN Sunan Ampel Press, Hal. 43

⁴ Kathryn Geldard, David Geldard, *Konseling Remaja*; Yogyakarta, Pustaka Pelajar, Hal. 5

mengembangkan kesadaran yang akan mengarahkan menuju terbentuknya integritas atau menuju keutuhan pribadi.

Hubungannya dalam perjalanan manusia, masa lalu telah pergi dan masa depan belum dijalani, oleh karena itu yang menentukan kehidupan manusia adalah masa sekarang. Hal ini, menurut Perls, kecemasan dipandang sebagai “kesenjangan antara saat sekarang dan kemudian”. Jika individu menyimpang dari saat sekarang dan menjadi terlalu terpaku pada masa depan, maka mereka mengalami kecemasan.⁵

Gunarsa mengartikan kecemasan adalah suatu perubahan hati yang timbul dari dalam tanpa ada perangsang dari luar. Kebanyakan manusia pernah mengalami rasa takut, cemas dan khawatir. Kecemasan selalu melibatkan komponen psikis (afektif, kognitif, psikomotorik) dan biologis (*somatis, neurofisiologis*). Gejala somatik sangat bervariasi pada masing-masing individu, tetapi pada dasarnya merupakan manifestasi keterlibatan syaraf otonom dan sistem *visceral* yaitu sistem *urogenital* (sering kencing atau sulit kencing), sistem *cardiovascular* (tekanan darah tinggi, berkeringat dingin, sakit kepala dan lain-lain), sistem *gastrointestinal* (diare, kembung, iritasi lambung dan *calon optipasi*), sistem *respiratori* (nyeri dada, hidung tersumbat), sistem *musculoskeletal* (kejang, nyeri otot, dan keluhan mirip rematik). Keluhan-keluhan tersebut diatas berhubungan dengan kecemasan yang dialami oleh pasien.⁶

⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung:PT Rafika Aditama, 2010), h. 119

⁶ Wibisono, S., *Gangguan Anxiaty dan Konsep Diagnosis dan Prinsip Terapi*, (Jakarta: Yayasan Kesehatan Jiwa Dharmawangsa, 1990), h. 61

Setiap individu pasti pernah merasakan kecemasan dalam hidupnya. Baik ketika berhadapan dengan orang lain ataupun tuntutan yang tidak terpenuhi yang mengharuskan individu untuk memenuhi tuntutan tersebut. Hal ini merupakan suatu proses dinamika psikologis dalam kehidupan individu. Dalam perkembangan sosial, terutama pada usia remaja yang merupakan masa yang bergejolak dan banyaknya tuntutan kebutuhan yang harus terpenuhi, tentunya hal ini memberikan peluang untuk menimbulkan kecemasan pada individu. Kecemasan yang berhubungan dengan orang lain seringkali membuat potensi individu menjadi tidak optimal.

Dari beberapa pengertian diatas, dapat diartikan bahwa setiap individu pasti mengalami kecemasan sosial ketika awal bertemu dengan orang lain, atau berbicara di depan umum. Namun, yang membedakan kecemasan sosial yang bersifat klinis adalah lamanya merasa cemas dalam situasi sosial tersebut. Misalkan orang yang takut berbicara didepan umum selalu merasa cemas ketika dihadapkan dan berbicara di depan umum selama beberapa waktu terus dirundung kecemasan terhadap situasi sosial tersebut.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwasannya kecemasan sosial adalah suatu kondisi yang menyebabkan seseorang cemas, takut, khawatir terhadap pandangan orang lain. Esensi permasalahan pada kecemasan adalah keyakinan yang telah dipegang oleh individu terhadap pengalaman yang membuatnya selalu mawas diri dan takut dinilai secara negatif oleh orang lain. Kecemasan sosial seperti ini seringkali banyak terjadi pada remaja. Hal

ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan fenomena yang melanda pada masa remaja dengan berbagai tingkat kebutuhan yang harus dipenuhi.

Beberapa penelitian, menyatakan jumlah orang yang kurang bahagia (istilah yang lebih simpatik daripada stres atau menderita) tidak berkurang, sekalipun kesejahteraan lahiriah meningkat. Pasti ada saja yang mengganggu pikiran; masalah keluarga, masalah dengan orang lain, hubungan dengan keluarga, hubungan dengan orang lain, karir, bisnis, dan sebagainya.⁷

Peris menyatakan, bahwa individu dalam hal ini adalah manusia, selalu aktif sebagai keseluruhan, merupakan koordinasi dari seluruh organ. Kesehatan merupakan keseimbangan yang layak.⁸

Berdasarkan penjelasan yang sudah dijelaskan di atas, dilakukan observasi pendahuluan melalui metode pengamatan dan wawancara dengan guru BK yang terkait dan siswa kelas X di MA Ma'arif Udanawu Blitar. Informasi yang didapatkan dari observasi pendahuluan dan wawancara ditemukan beberapa fenomena kecemasan (*anxiety*) siswa kelas X di MA Ma'arif Udanawu Blitar baik dari segi penyebab, gejala, maupun efek yang ditimbulkan.

Dari segi gejala, ditemukan berbagai jenis gejala kecemasan pada siswa kelas X seperti, terlihat gugup dan khawatir jika akan bertemu guru, takut jika diminta guru untuk maju ke depan kelas, dan gejala cemas lainnya. Gejala-gejala tersebut berimplikasi secara langsung terhadap kecemasan.

⁷ H. Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Surabaya Press, 2012), h. 2

⁸ http://ienhaalfair.blogspot.com/2013/01/teori-pendekatan-bk_18.html, diakses 02 April 2013

Efek kecemasan pada siswa-siswa yang ditemui dalam observasi sementara ini antara lain, tidak mau tampil ke depan jika disuruh guru, kurang aktif dalam proses belajar di kelas atau terkesan diam, muka pucat ketika jika berkomunikasi dengan guru, dari segi pergaulan dengan teman lainnya kurang begitu terjalin dengan baik, sering murung/ diam.

Berdasarkan gejala dan efek kecemasan yang ditemui tersebut, akhirnya peneliti mencoba meneliti lebih jauh tentang penyebab kecemasan yang dimaksud. Berdasarkan hasil penelusuran sementara ditemukan bahwa berbagai penyebab kecemasan yang terjadi pada obyek penelitian peneliti adalah takut kepada guru, ada masalah dengan teman yang juga dimungkinkan terdapat masalah pribadi lainnya yang kaitannya dengan keluarga, masalah tugas sekolah yang sulit dan tidak diselesaikan dengan baik, ketatnya peraturan sekolah, dan cemas terhadap lingkungan baru. Gejala-gejala yang terjadi ini mengartikan bahwa terjadi kesenjangan antara harapan dengan kenyataan pada problem kecemasan pada siswa kelas X MA Ma'arif Udanawu Blitar.

Untuk itu dalam upaya membentuk dan mengembangkan mental yang sehat pada remaja dan meredam gejala gangguan jiwa adalah dengan meningkatkan kesadaran beragama (*religiusitas*) atau “*come back to religion*”.⁹

Menurut fitrahnya, manusia adalah makhluk beragama (*homo religious*), yaitu makhluk yang memiliki rasa dan kemampuan untuk

⁹ Syamsu Yusuf LN, Mental Hygiene, Maestro, Bandung, 2009, hlm. 95

memahami serta mengamalkan nilai-nilai agama. Fitrah inilah yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya, dan juga yang mengangkat harkat kemuliaannya di sisi Tuhan.

Mengamalkan ajaran agama, berarti mewujudkan jati diri, identitas diri (*self-identity*) yang hakiki, yaitu sebagai *'abdullah* (hamba Allah) dan *khalifatullah* (khalifah Allah) di muka bumi. Agama sebagai pedoman hidup bagi manusia memberikan petunjuk tentang berbagai aspek kehidupan, termasuk pembinaan atau pengembangan mental (rohani) yang sehat.¹⁰

Menurut Nurcholis Madjid, agama bukanlah sekedar tindakan-tindakan ritual seperti shalat dan membaca doa. Agama lebih dari itu, yaitu keseluruhan tingkah laku manusia yang terpuji, yang dilakukan demi memperoleh ridla atau perkenaan Allah. Agama dengan demikian meliputi keseluruhan tingkah laku manusia dalam hidup ini, yang tingkah laku itu membentuk keutuhan manusia berbudi luhur atas dasar percaya atau iman kepada Allah dan tanggung jawab pribadi di hari kemudian.¹¹

Apabila direnungkan secara mendalam, ternyata memang banyak nikmat Allah Swt. telah kita terima dan gunakan dalam hidup ini yang wajib kita syukuri sebagai pribadi muslim. Demikian banyaknya sehingga kita tidak mampu menghitungnya. Allah Swt berfirman:

وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٨﴾

¹⁰ Syamsu Yusuf LN, *Mental Hygiene*, Maestro, Bandung, 2009. hlm. 145

¹¹ Nurcholis Madjid, *Masyarakat Religius* (Jakarta: Paramadina, 1997), hlm. 124.

Artinya: Dan jika kamu menghitung-hitung nikmat Allah, niscaya kamu tak dapat menentukan jumlahnya. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (QS. An-Nahl (16): 18)¹²

Kata 'syukur' juga berarti 'puji', dan bila dicermati makna syukur dari segi pujian maka kiranya dapat disadari bahwa pujian terhadap yang terpuji baru menjadi wajar bila yang terpuji melakukan sesuatu yang baik secara sadar dan tidak terpaksa. Dengan begitu, setiap yang baik yang lahir di alam raya ini adalah atas izin dan perkenaan Allah Swt. Apa yang baik dari kita, pada hakikatnya adalah dari Allah Swt semata; jika demikian, pujian apapun yang kita sampaikan kepada pihak lain, akhirnya kembali kepada Allah Swt juga. Jadi pada prinsipnya segala bentuk pujian (kesyukuran) harus karena berdasarkan Allah Swt. Di dalam hal ini, Al-Qur'an memerintahkan umat islam untuk bersyukur setelah menyebut beberapa nikmat-Nya. Itu sebabnya kita diajarkan oleh Allah Swt untuk mengucap "Alhamdulillah".

Bersyukur memerlukan kepekaan hati terhadap apa yang telah kita miliki dan peka terhadap keadaan disekitar kita. Ikhlas menerima kenyataan hidup yang kita alami dengan apa adanya. Serta berterima kasih kepada Tuhan terhadap segala nikmat dan karunia yang kita terima walau sekecil apapun.

Menurut hasil penelitian para ahli, orang yang bersyukur ternyata lebih berpikiran positif, lebih waspada, lebih antusias, lebih pasti saat mengambil keputusan, lebih perhatian pada sesama, dan memiliki lebih banyak energi

¹² Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan terjemahannya, (Jakarta : CV Darus Sunnah, 2010), hal. 270

dibanding mereka yang tidak memiliki rasa syukur. Orang yang bersyukur setiap harinya merasa hidupnya lebih baik secara keseluruhan dan lebih optimis dalam menghadapi masa depan. Bahkan ada penelitian yang menyebutkan, orang yang bersyukur itu lebih sukses.¹³

Menurut peneliti seperti yang sudah dijelaskan di awal, untuk mengurangi atau menangani kecemasan (*anxiety*), individu tersebut juga harus berada pada posisi mental yang sehat. Dalam mencapai mental yang sehat harus selalu pada pola pikir yang positif. Dengan demikian sarana spiritual dengan terapi bersyukur merupakan salah satu solusi yang tepat dalam menangani kecemasan (*Anxiety*). Karena dengan melakukan proses bersyukur akan memunculkan pola pikir positif dan motivasi yang bagus seperti yang telah dijelaskan diatas.

Oleh karena itu, disini peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang **“Pengaruh Terapi Syukur Dalam Menangani Kecemasan (*Anxiety*) Siswa Kelas Sepuluh MA Ma’arif Udanawu Blitar”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka fokus penelitian yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana model Terapi Syukur Dalam menangani Kecemasan (*Anxiety*) Siswa Kelas X di MA Ma’arif Udanawu Blitar?

¹³ Burhan Elfanny, *Rahasia Dahsyat di Balik Keajaiban Sabar, Syukur dan Shalat.* (Yogyakarta: Piiang Merah Publisher, 2013), hlm. 100

2. Seberapa jauh pengaruh Terapi Syukur dalam Menangani Kecemasan (*Anxiety*) Siswa Kelas X di MA Ma'arif Udanawu Blitar?

C. Tujuan Penelitian

Sebagaimana fungsinya agar penelitian menjadi terarah, sesuai pedoman dan menjadi titik akhir dari suatu penelitian, maka dalam sebuah penelitian dibutuhkan suatu tujuan. Oleh karena itu dalam penelitian ini juga mempunyai tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah yang tertulis diatas sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan tahapan Terapi Syukur dalam menangani Kecemasan (*Anxiety*) siswa kelas sepuluh di MA Ma'arif Udanawu Blitar.
2. Untuk mengetahui respon dari siswa setelah diadakan Terapi Syukur dalam menangani Kecemasan (*Anxiety*) siswa kelas sepuluh MA Ma'arif Udanawu Blitar.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis dalam catatan akademis dan keilmuan. Adapun uraian manfaat penelitian baik secara teoritis maupun secara praktis adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memperluas wacana dan menambah pengetahuan serta mengembangkan khazanah keilmuan. Sekaligus menjadi sumber informasi dan referensi bagi Jurusan Bimbingan

dan Konseling khususnya, dan bagi Mahasiswa umumnya dalam hal terapi syukur dalam menangani kecemasan (*anxiety*).

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

a. Lembaga Pendidikan

Memberikan kontribusi dalam meningkatkan mutu dan mengembangkan lembaga melalui pelaksanaan pengembangan diri yang tepat.

b. Universitas

Sebagai bahan rujukan dan pengembangan bagi peneliti selanjutnya.

c. Pendidik

Sebagai informasi tentang pelaksanaan kegiatan pengembangan diri yang tepat sehingga dapat menghasilkan tenaga pendidik yang profesional.

d. Peneliti

Sebagai aplikasi dari teori-teori yang telah diperoleh dan bahan pengembangan dalam penulisan karya ilmiah, serta sebagai langkah awal untuk bisa menjadi pendidik yang cerdas dan profesional.

E. Definisi Operasional

Untuk mempermudah dan menghindari kesalah fahaman mempelajari isi, maksud dan tujuan penelitian skripsi ini. Maka perlu adanya pemaparan definisi konsep sebagai berikut:

1. Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, *continue*, dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al Qur'an dan Hadits Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadits. Apabila internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadits telah tercapai dan fitrah beragama itu telah berkembang secara optimal, maka individu tersebut dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah, dengan manusia dan alam semesta sebagai manifestasi dari peranannya sebagai khalifah di muka bumi yang sekaligus juga berfungsi untuk mengabdikan kepada Allah.¹⁴

Bimbingan konseling Islam yang dilakukan melalui terapi syukur diharapkan dapat membantu klien dalam menangani kecemasan (*anxiety*). Konselor terus berusaha untuk membimbing agar para konseli dapat menjadi lebih baik dalam hidupnya. Setidaknya dengan ini konseli menjadi lebih baik dalam hal menangani kecemasan (*anxiety*) yang ada melalui Terapi Syukur.

2. Terapi Syukur

Pengertian terapi secara terminologis menurut Abdul Aziz Ahyadi terapi adalah: "Perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis

¹⁴ Hallen A., *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), h. 16 - 17

terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional, dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien yang bertujuan menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada, meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.”

Di dalam kamus Ilmu-ilmu Sosial juga ditemui kata therapy yang berarti “perlakuan atau cara-cara menyembuhkan penyakit yang diderita oleh individu.” Selanjutnya dalam Kamus Lengkap Psikologi kata therapy berarti “suatu perlakuan dan pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan satu kondisi patologis.”¹⁵

Al-Asfahani menyatakan bahwa kata syukur mengandung arti “gambaran di dalam benak tentang nikmat dan menampakkannya ke permukaan”. Pengertian ini diambil dari asal kata *syakara* yang berarti membuka, sehingga ia merupakan lawan dari kata *kafara* (kufur) yang berarti menutup atau melupakan nikmat dan menutup-nutupinya. Jadi haikat syukur adalah membuka atau menampakkan nikmat Allah Swt antara lain di dalam bentuk memberi sebahagian dari nikmat.

Hal ini sebagaimana firman Allah Swt :

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ﴿١١﴾

Artinya: *Dan terhadap nikmat Tuhanmu, maka hendaklah kamu siarkan.* (QS. Adh-Dhuha (93): 11).¹⁶

¹⁵ Chaplin, C.P. Kamus Lengkap Psikologi, Terjemahan Dr. Kartini Kartono, (PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1995), h. 4

¹⁶ Burhan Elfanny, *Rahasia Dahsyat di Balik Keajaiban Sabar, Syukur dan Shalat.* (Yogyakarta: Piinang Merah Publisher, 2013), hlm. 86

Adapun beberapa cara mensyukuri nikmat Allah Swt. yakni dengan *syukur dengan hati* maksudnya ini dapat dilakukan dengan sepenuh hati apapun nikmat yang diperoleh bukan hanya karena kepintaran, keahlian, dan kerja keras kita, tetapi karena anugerah dan pemberian Allah Swt. Keyakinan ini membuat seseorang tidak merasa keberatan betapa pun kecil dan sedikit nikmat Allah Swt yang diperolehnya. Selanjutnya *syukur dengan lisan*, maksudnya mengakui dengan ucapan bahwa semua nikmat berasal dari Allah Swt. Pengakuan ini diikuti dengan memuji Allah Swt melalui ucapan “Alhamdulillah”. Ucapan ini merupakan pengakuan bahwa yang paling berhak menerima pujian adalah Allah Swt atas segala hal dalam kehidupan. Dan yang terakhir cara mensyukuri nikmat Allah adalah dengan *Syukur dengan perbuatan*, hal ini menggunakan nikmat Allah Swt pada jalan dan perbuatan yang diridhai-Nya, yaitu dengan menjalankan syariat, mentaati aturan Allah Swt dalam segala aspek kehidupan.¹⁷

Jadi terapi syukur adalah sebuah perlakuan atau pembiasaan yang kaitannya dengan proses bersyukur yang bertujuan untuk menangani atau mengurangi gejala-gejala buruk yang terjadi pada klien.

¹⁷Burhan Elfanny, *Rahasia Dahsyat di Balik Keajaiban Sabar, Syukur dan Shalat.* (Yogyakarta: Piiang Merah Publisher, 2013), hlm. 92.

3. Kecemasan (*anxiety*)

Kecemasan adalah ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam.¹⁸

Menurut Lazarus, kecemasan mempunyai 2 arti yaitu kecemasan (*anxiety*) sebagai suatu respon dapat diartikan bahwa setiap individu pasti akan dan pernah mengalami suatu perasaan yang ditandai dengan kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan.¹⁹

Kecemasan (*anxiety*) sebagai variable antara lain yaitu suatu keadaan yang mempengaruhi pada serangkaian stimulus dan respon. Kecemasan (*anxiety*) merupakan suatu gangguan yang memiliki ciri kecemasan dan ketakutan yang tidak realistic juga irasional, dan tidak dapat secara intensif ditampilkan dalam cara-cara yang jelas.²⁰

Bila nilai-nilai religious (bersyukur) tersebut telah tertanam pada diri individu dan dipupuk dengan baik, maka dengan sendirinya akan tumbuh menjadi jiwa agama. Dalam hal ini jiwa agama merupakan sesuatu kekuatan batin, daya dan kesanggupan dalam jasad manusia yang menurut para ahli ilmu jiwa agama, kekuatan tersebut bersarang pada akal, kemauan, dan perasaan. Selanjutnya, jiwa tersebut dituntun dan dibimbing oleh peraturan atau undang-undang Illahi yang disampaikan melalui para

¹⁸ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 1996), hal. 241-242

¹⁹ Iin tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Yogyakarta: UIN Malang Press, 2009), hal. 168

²⁰ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), hal. 69

nabi dan Rasul-Nya untuk mengatur hidup dan kehidupan manusia untuk mencapai kesejahteraan baik di kehidupan dunia ini maupun di akhirat kelak.²¹

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah Kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen yakni Eksperimen *Pre-Test and Pos-Test*. Alasannya, karena disini peneliti ingin mendapatkan data yang akurat berdasarkan fenomena yang empiris dan dapat diukur, selain itu peneliti juga ingin mengetahui pengaruh perlakuan (*treatment*) tertentu terhadap yang lain. Metode yang digunakan analisis uji-T (*Paired sample T-test*). Penelitian eksperimen merupakan jenis penelitian yang mengontrol (mengendalikan) situasi alamiah menjadi situasi *artificial* (buatan) sesuai dengan tujuan penelitian. Peneliti mengambil kesimpulan adanya hubungan sebab akibat antara variabel-variabel dan hubungan ini bersifat empirik, bukan cuma berdasarkan penalaran (logika), sehingga peneliti memperoleh kesimpulan yang valid mengenai sebab akibat dibandingkan dengan yang bisa diperoleh metode lain.²²

Jenis eksperimen yang digunakan adalah eksperimen *one group pretest posttest design*. Maksudnya adalah meneliti keadaan sebelum diberi perlakuan dan meneliti keadaan sesudah diberi perlakuan. Dengan

²¹ Muhaimin dan Abdullah Mudjib, *Pemikiran Pendidikan Islam, Kajian Filosofis dan kerangka Dasar Operasionalnya* (Bandung: Triganda Karya, 1993), hlm. 35

²² Tatang M. Amirin, *Menyusun Rencana Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1989), h. 112-113

demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.²³

2. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

a. Populasi

Adalah keseluruhan sasaran yang seharusnya diteliti dan pada populasi itu hasil penelitian diberlakukan. Populasi adalah tempat terjadinya masalah yang kita selidiki. Populasi itu bisa manusia dan bukan manusia, misalnya; lembaga, badan sosial, wilayah, kelompok atau apa saja yang dijadikan sumber informasi.²⁴ Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas sepuluh MA Ma'arif Udanawu Blitar, dengan jumlah siswa sebanyak 275 siswa, yang terbagi dalam 9 kelas.

b. Sampel

Adalah sebagian subyek dari penelitian dipilih dan dianggap mewakili keseluruhan sampel.²⁵ Adapun dalam metode pengambilan sampel, peneliti berpedoman pada pernyataan Suharsimi Arikunto yang berbunyi: "Apabila subyek penelitian kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semuanya, sehingga penelitiannya adalah populasi. Akan tetapi, bila subyeknya lebih dari 100 orang, maka diperbolehkan mengambil sampel 10%-15% atau lebih 20%-25% atau lebih.

²³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, hlm. 74

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, h. 257

²⁵ Sumanto, *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan*, (Jogjakarta: Ofset, 1995), h. 39

Jadi dalam penelitian ini pengambilan sampelnya 10% dari jumlah seluruh populasi siswa kelas sepuluh MA Ma'arif Udanawu Blitar, yakni sebanyak 28 siswa yang dijadikan sampel.

c. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *nonprobability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel.

Jenis yang digunakan adalah *sampling incidental*. Yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan (*incidental*) bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data. Disini peneliti berkoordinasi langsung dengan guru BK sebagai sumber informasi tentang siswa mana yang sesuai atau cocok yang dibutuhkan oleh peneliti untuk dijadikan sampel.

Dalam hal ini proses terapi syukur terdapat beberapa kegiatan yang dijalankan secara berkelanjutan selama waktu yang telah ditentukan. Untuk itu siswa yang mengikuti terapi ini diharapkan yang benar-benar berminat menjalankan terapi ini dengan konsisten dan ikhlas guna untuk dijadikan sampel oleh peneliti.

3. Variabel dan Indikator Penelitian

a. Variabel

Variabel adalah sesuatu yang menjadi objek penelitian yang bisa juga disebut dengan yang menjadi titik pusat perhatian suatu penelitian.²⁶

Variabel dalam penelitian perlu ditentukan agar alur hubungan dua atau lebih variabel dalam penelitian dapat dipastikan secara tegas dan jelas. Penentuan variabel dalam suatu penelitian berkisar pada variabel bebas, variabel terikat, maupun variabel kontrol. Kemudian menentukan variabel penelitian.

Penelitian ini di dalamnya hanya terdapat dua variabel yakni X (variabel bebas) dan Y (variabel terikat). Variabel bebas (VX) adalah Terapi Syukur dan variabel terikat (VY) adalah Kecemasan (*Anxiety*) Siswa kelas sepuluh MA Ma'arif Udanawu Blitar.

b. Indikator Penelitian

- 1) Variabel X yakni Terapi Syukur, indikatornya adalah pelaksanaan dalam terapi syukur tersebut. Diantaranya,
 - a) Memahami dan menjalankan proses bersyukur dalam kehidupan sehari-hari.
 - b) Menjalankan salah satu bentuk syukur dalam bentuk berbagi (sedekah) terhadap sesama.

²⁶ Sutriso Hadi, *Metode Reseach I*, (Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM, 1986), h. 182

- c) Menjalankan salah satu bentuk syukur dalam bentuk mencari ilmu yang bermanfaat.
- 2) Variabel Y yakni kecemasan (*anxiety*),
1. Mudah khawatir yang berujung sulit konsentrasi.
 2. Sering gugup sehingga sulit berbicara di depan umum.
 3. Jantung berdebar-debar, keringat dingin.
 4. Mudah tersinggung, dan tidak tenang.

4. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti dalam memperoleh data menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

a. Wawancara

Wawancara adalah alat pengumpul data yang berupa tanya jawab antara pihak pencari informasi dengan sumber informasi yang berlangsung secara lisan.²⁷

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak secara tatap muka (*face to face*) untuk mendapatkan data yang diinginkan. Dalam penelitian kali ini peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur untuk menggali data, data diperoleh dari sampel siswa kelas sepuluh di MA Ma'arif Udanawu Blitar.

²⁷ Hadari Nawawi dan Martin Hadari, *Instrument Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: Gajahmada University Press, 1992), h. 98

Bagaimana pendapat anda tentang terapi syukur? Dan bagaimana dampak yang terjadi terhadap kehidupan anda yang kaitannya dengan kecemasan (anxiety)?

b. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, surat kabar, majalah, prestasi, notulen rapat.²⁸

Metode dokumentasi digunakan peneliti untuk mendapatkan data, jumlah keseluruhan peserta atau orang-orang yang mengikuti Terapi Syukur di MA Ma'arif Udanawu Blitar. Disamping itu juga letak geografis, peta, foto kegiatan dan wujud lain yang diperlukan untuk menunjang kejelasan obyek penelitian.

c. Angket (kuisisioner)

Angket atau kuesioner adalah teknik pengumpulan data melalui formulir yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang diajukan secara tertulis pada sekumpulan orang untuk mendapatkan jawaban atau anggapan dan informasi yang diperlukan oleh peneliti.²⁹

Pelaksanaannya dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan secara langsung dan tertulis kepada responden yang dalam hal ini diberikan kepada siswa-siswa yang mengikuti kegiatan

²⁸ Nana Sudjana, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta: PT. Rajawali Press, 2003), h. 40-41

²⁹ Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1999), h. 69

pelatihan Terapi Syukur untuk mengetahui pengaruh antara sebelum dan sesudah mereka melakukan Terapi Syukur. Jumlah angket sebanyak 20 pernyataan tiap masing-masing variable.

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket model *rating scale*. Karena angket model ini lebih fleksibel. Tidak terbatas untuk pengukuran sikap saja tetapi untuk mengukur status soisal ekonomi, pengetahuan, kemampuan, proses kegiatan dan lain-lain.³⁰

5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan langkah yang sangat penting dalam penelitian. Sebab dari hasil itu dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah yang telah diajukan peneliti.

Sedangkan langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Memeriksa (*editing*)

Hal ini dilakukan setelah semua data yang kita kumpulkan melalui kuesioner atau angket atau instrumen lainnya. Langkah pertama yang perlu dilakukan adalah memeriksa kembali semua kuesioner tersebut satu persatu. Hal ini dilakukan dengan maksud untuk menge-*check*, apabila terjadi kesalahan maka responden diminta untuk mengisi angket kembali.

³⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, hal.98

b. Memberi tanda code (*coding*)

Memberi tanda kode terhadap pertanyaan-pertanyaan yang telah diajukan. Hal ini, dimaksudkan untuk mempermudah waktu mengadakan tabulasi dan analisa.

c. Tabulasi Data

Tabulasi data dilakukan, jika semua masalah *editing* dan *coding* kita selesaikan. Artinya tidak ada lagi permasalahan yang timbul dalam *editing* dan *coding* atau semuanya telah selesai.

Analisis perhitung rumus-rumus statistik dengan menggunakan tabel data. Ragam tabel data disesuaikan dengan kebutuhan komponen rumus tersebut. Dengan demikian, rumus perhitungan analisis rumus-rumus tersebut hanya dilakukan dalam tabel itu.³¹

Hipotesis korelasi diuji dengan teknik korelasi. Terdapat berbagai macam teknik korelasi, maka dalam penelitian ini menggunakan analisis uji t dalam mengujinya.

Tujuannya adalah untuk menguji hubungan antara variable bebas dan variable terikat. Sehingga dapat menjawab rumusan masalah dan dapat menguji hipotesis yang telah diajukan dimuka. Untuk lebih jelasnya, perhatikan langkah-langkah analisis data berikut ini:

Pertama, menyusun data dalam tabel. Terdiri dari: responden, nilai X (terapi syukur) tiap responden, dan nilai Y (*unfinished business*). Seperti pada tabel di bawah ini:

³¹ Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1999), h. 77-79

Tabel 1.1**Contoh Tabel Data Angket**

Responden	X	Y
1	70	80
2	77	85
Dan seterusnya

Kedua, membuat table persiapan perhitungan.

Tabel 1.2**Tabel Persiapan Perhitungan**

No	X	Y	X²	Y²	XY
1	70	80	4900	6400	5600
2	77	85	5929	7225	6545
Dst

Ketiga, Rumus uji-t

Adapun rumus *Paired Sampel T-Test* adalah sebagai berikut:

$$t_{hitung} = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{S_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{S_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Dimana:

\bar{x}_1 : Rata-rata sampel 1

\bar{x}_2 : Rata-rata sampel 2

S_1 : Simpangan baku sampel 1

S_2 : Simpangan baku sampel 2

S_1^2 : Varian 1

S_2^2 : Varian 2

r : Korelasi antar dua variabel

6. Kerangka Teori dan Hipotesis Penelitian

1. Kerangka Teori

Kerangka Teori dimaksudkan untuk memberikan gambaran dasar atau batasan-batasan tentang teori-teori yang akan dipakai sebagai landasan dalam penelitian termasuk variabel-variabel permasalahan yang akan diteliti, sebagai berikut.

Bimbingan dan Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan yang terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadits Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan hadits.³²

³² Hallen A., *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), h. 16 - 17

Dalam penelitian bentuk bimbingan konseling Islam yang diberikan yakni dengan menggunakan terapi syukur (variable x). Kata terapi menurut Kamus Lengkap Psikologi kata therapy berarti “suatu perlakuan dan pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan satu kondisi patologis.”³³ Lalu hakikat syukur menurut Al-Ashfahani adalah menampakkan nikmat, dan menyembunyikan kekufuran. Menampakkan nikmat antara lain berarti menggunakannya pada tempat dan sesuai dengan yang dikehendaki oleh Pemberinya, juga menyebut-nyebut nikmat dan Pemberinya dengan lidah dengan mengucap ”*Alhamdulillah*”.³⁴

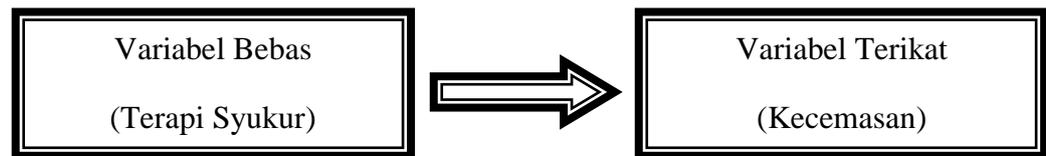
Selanjutnya kecemasan (variable y) menurut Lazarus yakni merupakan suatu respon yang dapat diartikan bahwa setiap individu pasti akan dan pernah mengalami suatu perasaan yang ditandai dengan kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan.³⁵

Berdasarkan hasil studi pendahuluan sebagaimana yang diuraikan pada latar belakang masalah dan rumusan masalah tersebut, serta memperhatikan teori dan konsep yang mendukung. Maka dapat diungkapkan kerangka teori penelitian yang menggambarkan hubungan antara variabel bebas (terapi syukur) dan variabel terikat (kecemasan) adalah sebagai berikut:

³³ Chaplin, C.P. Kamus Lengkap Psikologi, Terjemahan Dr. Kartini Kartono, (PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1995), h. 4

³⁴ Burhan Elfanny, *Rahasia Dahsyat di Balik Keajaiban Sabar, Syukur dan Shalat.* (Yogyakarta: Piinang Merah Publisher, 2013), hlm. 84

³⁵ Iin tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Yogyakarta: UIN Malang Press, 2009), hal. 168



- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami dan menjalankan proses bersyukur dalam kehidupan sehari-hari. 2. Menjalankan salah satu bentuk syukur dalam bentuk berbagi (sedekah) terhadap sesama. 3. Menjalankan salah satu bentuk syukur dalam bentuk mencari ilmu | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mudah khawatir yang berujung sulit konsentrasi. 2. Sering gugup sehingga sulit berbicara di depan umum. 3. Jantung berdebar-debar sehingga mengeluarkan keringat dingin. 4. Mudah tersinggung, tidak tenang. |
|---|--|

Dari gambaran di atas, kedua variabel saling berhubungan. Yaitu variabel bebas (terapi syukur) mempengaruhi variabel terikat (kecemasan). Artinya terapi syukur mempengaruhi dalam menangani kecemasan (*Anxiety*).

2. Hipotesis Penelitian

Istilah hipotesis berasal dari kata “*hypo*” yang artinya dibawah dan “*thesa*” yang artinya kebenaran. Jadi, hipotesa adalah dibawah kebenaran atau kebenarannya masih perlu diuji lagi.³⁶ Hipotesis adalah

³⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), Cet. Ke-13, h. 71

jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai data terkumpul.³⁷

Jadi yang dimaksud dengan hipotesis adalah dugaan sementara tentang kebenaran mengenai hubungan variabel atau lebih, ini berarti dugaan itu bisa benar atau salah tergantung peneliti dalam mengumpulkan data sebagai pembuktian dari hipotesis.

Adapun hipotesis penelitian ini adalah:

Ha : Terapi Syukur berpengaruh dalam kecemasan (*Anxiety*) siswa kelas sepuluh di MA Ma'arif Udanawu Blitar.

Ho : Terapi Syukur tidak berpengaruh dalam menangani kecemasan (*Anxiety*) siswa kelas sepuluh MA Ma'arif Udanawu Blitar.

G. Sistematika Pembahasan

Supaya mempermudah dalam memahami dan mempelajari apa yang ada dalam penelitian ini, maka sistematika pembahasannya dapat dibagi dalam beberapa bab. Lebih jelasnya dapat di deskripsikan dengan susunan sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan yang berisi Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Operasional, Metode Penelitian yang meliputi; Pendekatan dan Jenis Penelitian, Populasi, Sampel dan Teknik Sampling, Variabel dan Indikator Penelitian,

³⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), Cet. Ke-13, h. 2

Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data dan Hipotesis Penelitian, serta dalam bab satu ini berisi tentang Sistematika Pembahasan.

BAB II : Berisi Tinjauan Pustaka yang meliputi: Kerangka Teoritik, tentang Bimbingan dan Konseling Islam, yang terdiri dari: Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam, Tujuan dan Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam, Azas-Azas Bimbingan dan Konseling Islam, Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam. Dalam bab ini juga berisi tentang Terapi Syukur yang meliputi; Pengertian terapi, Dasar-dasar hukum terapi Islam, Obyek kajian terapi Islam, Hakikat Syukur, Nikmat yang harus disyukuri, Cara bersyukur, Manfaat bersyukur, Terapi syukur. Bab ini juga berisi tentang kecemasan (*Anxiety*) yang meliputi: Pengertian kecemasan, Gejala-gejala kecemasan, Faktor-faktor penyebab kecemasan, Jenis-jenis kecemasan, Dalam bab ini juga terdapat Penelitian Terdahulu yang Relevan.

BAB III :Berisi Penyajian Data yang membahas tentang Deskripsi Umum Objek Penelitian, Tahap Penyajian Data, Tahap Pelaksanaan dan Deskripsi Hasil Penelitian pengaruh Terapi Syukur dalam menangani kecemasan (*Anxiety*) siswa kelas sepuluh MA Maarif Udanawu Blitar. Bab ini juga didalamnya terdapat pengujian hipotesis.

BAB IV : Pemaparan tentang analisa data, yang akan memaparkan gambaran

umum objek penelitian dan pembahasan hasil dari peneitian.

Analisis juga menyajikan data hasil penelitian serta interpretasi

atas hasil pengolahan data. Pembahasan ini di rangkum dan di

evaluasi kinerja selama di lapangan yang disajikan pada bab

selanjutnya, serta pengujian hipotesis kepada objek yang diteliti.

BAB V : Bab ini merupakan akhir dari pembahasan yang berisi Kesimpulan

dan Saran-saran yang akan diberikan sesuai dengan pembahasan

yang ada.