

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan sebuah periode dimana digambarkan sebagai periode yang penuh dengan tekanan dan ketegangan (*stress and strain*), karena pertumbuhan kematangannya baru hanya pada aspek fisik sedangkan psikologinya masih belum matang, saat mereka menghadapi perubahan masa anak ke masa dewasa yang sangat cepat mereka mengalami ketidak tentuan tatkala mencari kedudukan dan identitas.

Pada masa remaja perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung atau marah, atau mudah sedih atau murung).¹

Masa remaja merupakan masa-masa yang rentang akan pergaulan bebas dimana seorang remaja menginginkan adanya suatu kebebasan dalam bersikap dan bertingkah laku tanpa memikirkan dampaknya.

Remaja dalam kehidupannya sehari-hari hidup dalam tiga kutub yaitu kutub keluarga, sekolah dan masyarakat. Kondisi masing-masing kutub dan interaksi antara ketiga kutub itu akan menghasilkan dampak yang positif dan

¹ Arif Ainur Rofiq, *Sistematika Psikologi Perkembangan Islam*, (Surabaya : Arkola, 2005), hal. 57-58

dampak yang negatif pada remaja. Dampak positif misalnya tidak menunjukkan perilaku anti sosial dan dampak negatifnya menunjukkan perilaku menyimpang (anti sosial).²

Perilaku menyimpang remaja akhir-akhir ini semakin menjadi-jadi salah satunya yaitu maraknya seks bebas dikalangan remaja yang mengakibatkan kehamilan diluar nikah. Hal ini yang mengakibatkan juga banyaknya manusia atau para remaja yang mengalami goncangan jiwa karena tidak kuat menanggung resiko dari perbuatannya tersebut.

Firman Allah dalam surat A-Baqarah ayat 155 :

وَالثَّمَرَاتِ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ مِّنْ وَنَقْصٍ وَالْجُوعِ وَالْخَوْفِ مِّنْ بَشِيءٍ وَلِنَبْلُوَنَّكُمْ
 الصَّابِرِينَ وَنَشِيرِ ﴿١٥٥﴾

Artinya “Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan hasrat, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.” (Al-Baqarah : 155)³

Mereka yang jiwanya tidak kuat atau sabar merasa cemas, bingung dan takut dicemooh dan dikucilkan oleh orang-orang dan lingkungan yang ada disekitarnya. Hal ini yang mengakibatkan mereka gelisah, mumng dan suka menyendiri di rumah, serta perasaan takut dan cemas pun muncul sebagai bentuk reaksi pengaruh pikiran negatif sehingga jiwanya pun terganggu.

² Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Mental*, (Yogyakarta : PT. Dana Bakti Prima Yasa), hal. 63

³ Departemen Agama RI, *Al-Qur 'andan Terjemahan*, Jakarta, hal. 39

Kecemasan merupakan hal yang normal terjadi pada setiap individu, reaksi umum terhadap stress kadang dengan disertai dengan kemunculan kecemasan. Namun kecemasan itu dapat dikatakan menyimpang bila individu itu tidak dapat meredam (mengekspresikan) rasa cemas tersebut dalam situasi dimana kebanyakan orang mampu menanganinya tanpa adanya kesulitan yang berarti.

Kecemasan dapat muncul pada situasi tertentu seperti berbicara di depan umum, tekanan pekerjaan yang tinggi dan menghadapi ujian. Situasi-situasi tersebut dapat memicu munculnya kecemasan bahkan rasa takut. Gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) muncul bila rasa cemas tersebut terus berlangsung lama terjadi pembahan perilaku atau terjadinya perubahan metabolisme tubuh. *Anxiety disorder* merupakan bentuk kecemasan yang seperti kecemasan akan harga diri, kecemasan akan masa depan, dan sebagainya.

Begitu pula yang dialami oleh seorang remaja yang bernama Likha (nama samaran) yang berusia 18 tahun di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota Mojokerto, dia mengalami gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) yang disebabkan hamil diluar nikah dengan pacarnya sendiri. Dia merupakan seorang gadis yang baru saja beranjak dewasa. Faktor inilah yang menjadi pemicu kekhawatiran atau kecemasannya akan kenyamanan dan keberadaannya di desanya. Dia selalu mengunci diri di rumah dan jarang sekali berinteraksi dengan dunia luar karena dia merasa malu, takut dicemooh dan dikucilkan oleh masyarakat disekitarnya, bayangan itulah yang kerap kali muncul

dalam pikirannya.

Karakteristik orang yang takut terhadap kemungkinan adanya kritikan pemaksaan dan cemooh dari orang lain atau lingkungan sekitar enggan menjalin hubungan kecuali jika mereka merasa yakin bahwa ia disukai. Sangat membatasi diri dalam hubungan yang lebih intim karena takut dipermasalahkan atau diremehkan (*under-estimate*), dianggap tidak kompeten, khawatir dikritik dan ditolak.

Dalam penanganan *anxiety disorder* ini menggunakan teknik *cognitive restructuring* yang berlandaskan bimbingan konseling Islam dalam mengatasi *anxiety disorder*. *Cognitive restructuring* merupakan suatu proses dimana terapis membantu konseli mencari pikiran-pikiran dan mencari alternatif rasional sehingga mereka bisa belajar menghadapi situasi pembangkit kecemasan.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana ciri-ciri *anxiety disorder* remaja di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota Mojokerto?
2. Apakah faktor-faktor penyebab *anxiety disorder* remaja di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota Mojokerto?
3. Bagaimana proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi *anxiety disorder* remaja di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota Mojokerto?
4. Bagaimana hasil bimbingan konseling Islam dengan teknik *cognitive*

restructuring terhadap *anxiety disorder* remaja di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota Mojokerto?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui ciri-ciri *anxiety disorder* remaja di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota Mojokerto.
2. Untuk mengetahui faktor-faktor penyebab *anxiety disorder* remaja di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota Mojokerto.
3. Untuk mengetahui proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi mental *anxiety disorder* remaja di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota Mojokerto.
4. Untuk mengetahui hasil pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap *anxiety disorder* remaja di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota Mojokerto.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Mengkaji tentang bimbingan konseling Islam dengan teknik *cognitive restructuring* diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah wawasan teori dalam bidang bimbingan konseling Islam.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam memberikan terapi sehingga dapat dijadikan alternatif dalam proses penyembuhan konseli khususnya melalui pendekatan bimbingan konseling Islam. Sedangkan bagi konselor sendiri diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam memberikan bantuan kepada konseli.

E. Definisi Konsep

Konsep merupakan unsur dari suatu penelitian. Konsep merupakan definisi singkat dari sejumlah fakta atau gejala yang ada. Dengan demikian konsep dalam penelitian harus ditentukan batasan permasalahannya dan mang lingkupnya dengan harapan permasalahannya tersebut tidak terjadi kesimpang siuran dalam pemahaman dan maksud.

1. Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan konseling Islam yaitu proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Bimbingan Islam merupakan proses pemberian bantuan, artinya bimbingan tidak menentukan atau menghamiskan, melainkan sekedar membantu individu. Individu dibantu dan dibimbing agar mampu hidup selaras dengan ketentuan

dan petunjuk Allah.⁴

2. *Mental Anxiety Disorder*

Anxiety disorder merupakan suatu gangguan yang memiliki ciri kecemasan atau ketakutan yang tidak realistis juga irrasional dan tidak dapat secara intensif ditampilkan dengan cara-cara yang jelas.⁵

3. Teknik *Cognitive Restructuring*

Teknik *cognitive restructuring* merupakan salah satu contoh dari teknik kognitif. Teknik *cognitive restructuring* yaitu suatu proses dimana membantu konseli mencari pikiran-pikiran *self-defeating* dan mencari alternatif rasional sehingga mereka bisa belajar menghadapi situasi-situasi pembangkit kecemasan.⁶ Adapun prosedur aplikasinya yaitu :

- a. Pengamatan terhadap diri sendiri.
- b. Memulai dialog internal yang baru, hal ini meliputi :
 - 1) Pengenalan diri.
 - 2) Bagaimana melakukan observasi atau pengamatan diri.
- c. Konseli diajarkan untuk menggunakan keterampilan yang lebih efektif dalam kehidupan sehari-hari.

⁴ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling Islam*, (Yogyakarta : UII Pres, 2001), hal.4

⁵ Sutardjo A. Wiramihardja, *pengantar psikologi abnormal*, (Bandung : PT. Refika aditama, 2005), hal.69

⁶ Jeffrey S. Nevid, dll, *Psikologi Abnormal* (Jakarta : Erlangga, 2005), hal. 191

F. Sistematika Pembahasan

Untuk lebih memudahkan pembahasan dalam skripsi ini maka sebelumnya disusun sistematika pembahasa yang dibagi dalam v bab, susunannya sebagai berikut :

Bab satu berisikan pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah yang di angkat, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

Bab dua mempakan kerangka teori yang berisikan kajian pustaka yaitu bimbingan konseling Islam dan *anxiety disorder*. Selain itu juga membahas tentang kajian teoritik yaitu tentang teknik *cognitive resructuring*. Bagian terakhir yaitu tentang penelitian terdahulu yang relevan.

Bab tiga yaitu menjelaskan tentang metode penelitian yang berisikan tentang pendekatan dan jenis penelitian, subyek penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan teknik keabsahan data.

Bab empat merupakan pembahasan tentang penyajian dan analisis data. Didalamnya meliputi setting penelitian yang menjelaskan tentang deskripsi lokasi penelitian, deskripsi konseli dan deskripsi konselor. Penyajian data meliputi ciri-ciri *anxiety disorder*, faktor-faktor penyebab *anxiety disorder*, proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan teknik *cognitive restructuring* dan hasil pelaksanaan bimbingan konseling Islam. Selain itu terdapat analisis data tentang ciri-ciri *anxiety disorder*, faktor-faktor penyebab *anxiety disorder*, proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan teknik *cognitive restructuring*

dan hasil pelaksanaan bimbingan konseling Islam.

Bab kelima ini merupakan penutup yang berisikan kesimpulan dan saran.