

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan zaman yang serba modern ini, telah banyak menyebabkan perubahan pada kemajuan manusia itu sendiri dalam menyesuaikan diri (adjustment) terhadap lingkungan sosialnya. Sehingga dapat menyebabkan timbulnya kegelisahan, kecemasan dan konflik-konflik yang sifatnya menembangkan pola hidup yang menyimpang dari norma umum maupun norma hukum.

Semua kejadian tersebut semakin mendorong banyak timbulnya gangguan psikis pada diri manusia sehingga banyak dijumpai bentuk perilaku yang menyimpang, perubahan-perubahan tersebut telah mengubah kondisi kehidupan psikologis setiap orang yang membawa pengaruh besar terhadap perikehidupan dan perkembangan remaja.

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 dampak yang negatif pada remaja. Dampak positif misalnya tidak menunjukkan perilaku anti sosial dan dampak negatifnya menunjukkan perilaku menyimpang (anti sosial).¹

¹ Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Mental*, (Yogyakarta : PT. Dana Bakti Prima Yasa)hal. 63

Masalah pokok yang sangat menonjol dewasa ini adalah leburnya nilai-nilai moral dimata generasi. Mereka dihadapkan kepada berbagai kontradiksi yang menyebabkan mereka bingung untuk memilih mana yang baik untuk dilakukan. Selanjutnya kontradiksi yang terdapat dalam kehidupan generasi menghambat pembinaan pribadinya, maupun dalam terbentuknya suatu sikap faktor individu itu sendiri akan ikut serta menentukan apakah sesuatu dari luar itu dapat diterima atau tidak.²

Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mampu merasakan kebahagiaan dalam hidup, karena orang-orang inilah yang dapat merasakan bahwa dirinya berguna, dan mampu menggunakan segala potensi dan bakatnya semaksimal mungkin yang akan membawa kepada kebahagiaan dirinya dan orang lain, juga mampu menyesuaikan diri dalam arti yang luas sehingga terhindar dari kegelisahan dan gangguan, serta dapat terpelihara moralnya.³

Fenomena yang banyak dijumpai dalam ahir-ahir ini adalah banyak anak-anak dan remaja yang terjerumus dalam hal yang negatif seperti narkoba, minum-minuman keras, dan bahkan banyak kita jumpai yaitu perkelaihan antar geng yang marak dilakukan oleh para remaja sekarang ini. Kebanyakan hal-hal yang semacam itu dikarenakan oleh faktor teman sebaya yang bisa mempengaruhi seorang individu melakukan perilaku tersebut. Dalam Al Qur'an telah dijelaskan agar individu, khususnya anak-anak dan remaja untuk lebih selektif dalam memilih teman

² Zakiah Darajat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 1993), hal. 132.

³ Idem, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental* (Jakarta; Bulan Bintang, 1982), hal.

Artinya: Teman-teman akrab pada hari itu sebagiannya menjadi musuh bagi sebagian yang lain kecuali orang-orang yang bertakwa. (QS. Az Zuhruf: 67)⁴

Perilaku negatif yang dilakukan oleh remaja tersebut, membuat orang-orang disekitarnya memberikan sindiran, ejekan, cemoohan dan bahkan mengucilkannya dari pergaulan sosialnya. Mereka tidak memandang bahwa individu (remaja) tersebut juga merupakan korban yang perlu untuk dibimbing kearah yang positif dalam perilakunya dan interaksinya dengan lingkungan sosialnya.

Seperti yang dialami oleh seorang remaja, dimana dia telah salah memilih teman dalam pergaulannya yang menurut mereka sebagai remaja yang “gaul”, karena kesalahan individu dalam mendefinisikan remaja “gaul”, dan rasa solidaritas yang salah diantara mereka, sehingga dia terjerumus dalam perbuatan yang negatif dimata agama dan masyarakat dilingkungan sekitarnya seperti minum-minuman keras, narkoba dan berkelahi.

Dari perbuatan negatifnya tersebut maka secara otomatis pun masyarakat menyindir dan mencemooh dia. Namun masyarakat juga menuding keluarganya yang dianggap tidak becus dalam mendidik anaknya. Sehingga masyarakatpun bersikap acuh tak acuh, mengucilkan, dan bahkan mencurigainya dan juga keluarganya.

⁴ Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Surabaya: Karya Agung, 2006), hal. 710.

Karena sikap dari masyarakat itulah yang membuat individu merasa tertekan, tidak nyaman dan terbuang dari lingkungannya sosialnya. Meskipun individu tersebut sudah menyesali dan tidak melakukan perbuatan negatif lagi, tapi imej negatif yang melekat tidak berubah dimata mereka, dan sindiran masyarakat terhadap dirinya dan keluarganya pun masih dia rasakan. Sehingga rasa takut, tertekan dan kegelisahan yang dialaminya tersebut membuat individu itu merasa cemas (anxiety) yang dapat mempengaruhi perkembangan fisik dan psikis seorang remaja serta penyesuaian diri terhadap lingkungannya.

Karena kecemasannya tersebut membuat dia tidak betah dan tidak nyaman berada dilingkungan rumahnya. Sehingga dia memutuskan untuk menjauhi lingkungan sosialnya, dengan tujuan agar rasa takut dan tertekannya tersebut bisa hilang. Tapi rasa cemas yang dialaminya belum bisa hilang karena dia masih khawatir dengan keadaan keluarganya yang ikut mendapat sindiran dari masyarakat, masih trauma atas perbuatan negatif yang pernah dilakukan, dia juga takut masyarakat belum bisa menerimanya dan menganggap dia masih seperti yang dulu.

Sehingga remaja tersebut menjadi pemurung, pendiam (minder), suka melamun, kesulitan bergaul dengan lingkungan yang baru, sering sakit kepala, sering menyendiri dan mudah marah. Perilaku-perilaku tersebut sering muncul ketika dia sedang merasa cemas.

Kecemasan merupakan reaksi yang normal terhadap stress yang berguna untuk membantu seseorang dalam menghadapi situasi yang sulit. Orang akan berusaha mencari solusi dan jalan keluar ketika dihadapkan pada

masalah. Upaya tersebut lebih disebabkan karena keinginan orang yang bersangkutan untuk mereduksi perasaan tidak nyaman yang timbul akibat kecemasan yang dialaminya.

Oleh karena itu perlu diperlukan penanganan untuk menghilangkan atau mereduksi kecemasan yang dialami klien. Tentunya diperlukan pendekatan yang luas untuk membantunya. Karena kalau hanya menggunakan satu pendekatan dikawatirkan hasilnya tidak maksimal. Maka pendekatan eklektik sangat tepat untuk membantu menangani masalah kecemasan tersebut.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang permasalahan diatas, penulis mengambil rumusan masalah sebagai fokus kajian penelitian ini, rumusan masalah tersebut adalah

1. Faktor-faktor apa saja yang membuat konseli mengalami kecemasan?
2. Bagaimana proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan pendekatan konseling eklektik dalam mengatasi kecemasan seorang remaja di Sebaya?
3. Bagaimana hasil pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan pendekatan konseling Eklektik dalam mengatasi kecemasan seorang remaja di Sebaya?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang membuat konseli mengalami kecemasan

2. Untuk mengetahui proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan pendekatan konseling eklektik dalam mengatasi kecemasan seorang remaja di Sebaya
3. Untuk mengetahui hasil pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan pendekatan konseling Eklektik dalam mengatasi kecemasan seorang remaja di Sebaya

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan bisa diambil dari penelitian ini adalah

1. Manfaat teoritis

Dengan kegiatan bimbingan konseling Islam yang menggunakan pendekatan konseling eklektik dalam mengatasi kecemasan (anxiety) seorang remaja , maka hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan secara khusus yang berhubungan dengan bimbingan konseling Islam.

2. Manfaat praktis

Manfaat secara praktis terhadap penelitian ini ialah diharapkan sebagai bahan pertimbangan dalam pemberian terapi sehingga diharapkan dapat dijadikan alternatif dalam proses penyembuhan permasalahan konseli yang secara khusus melalui layanan bimbingan konseling Islam.

3. Manfaat umum

Adapun manfaat secara umum dari penelitian ini adalah agar dapat memberikan wawasan kepada masyarakat bahwa dengan melaksanakan

ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari dapat mewujudkan jiwa yang sehat.

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 ruang lingkungannya 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.⁵

Namun secara garis besar bimbingan konseling Islam adalah suatu usaha pemberian bantuan kepada seseorang (individu) yang mengalami kesulitan baik yang bersifat lahiriah maupun batiniah dengan menggunakan pendekatan agama (spiritual), dengan dorongan iman dan taqwa agar tercapai kemampuan untuk memahami dirinya, kemampuan untuk mengarahkan dan merealisasikan dirinya sesuai dengan potensi yang dimilikinya dengan tetap berpegang pada nilai-nilai Islam.

⁵ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jogjakarta: UII Press, 200, hal. 4.

2. Konseling Eklektik

Pendekatan konseling eklektik berarti konseling yang didasarkan pada berbagai konsep dan tidak berorientasi pada satu teori secara eksklusif.⁶ Eklektikisme berpandangan bahwa sebuah teori memiliki keterbatasan konsep, prosedur dan teknik. Karena itu eklektikisme dengan sengaja mempelajari berbagai teori dan menerapkannya sesuai dengan keadaan riil konseli.

3. Kecemasan (anxiety)

Kecemasan atau anxiety adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku⁷

Maisherman membuat batasan terhadap cemas adalah keadaan tegang yang umum, timbul ketika terjadi pertentangan antara dorongan-dorongan dan usaha individu untuk menyesuaikan diri.⁸

F. Sistematika Pembahasan

BAB I : Pendahuluan

Dalam bab ini menjelaskan tentang latar belakang masalah yang di angkat, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

BAB II : Kerangka Teori

Bab ini menjelaskan tentang kajian pustaka yaitu bimbingan

⁶ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2005), hal. 135.

⁷ Singgih D Gunarsa dan Ny. Y. Singgih D Gunarsa, *Psikologi Perawatan*, (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 2003), hal. 27.

⁸ Mustafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), hal. 26.

konseling Islam, konseling eklektik, dan kecemasan (anxiety). Selain itu juga membahas tentang kajian teoritik dan penelitian terdahulu yang relevan.

BAB III : Metode Penelitian

Dalam bab ini menjelaskan 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 IV : Penyajian Dan Analisis Data

Bab ini menjelaskan tentang setting penelitian, penyajian data, analisis data dan pembahasan.

BAB V : Penutup

Bab kelima ini merupakan penutup yang berisikan kesimpulan dan saran.