

BAB IV

PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA

A. Setting Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

SeBAYA adalah sebuah "*Youth Centre*" (Pusat Informasi dan Pelayanan Remaja) atau yang lebih dikenal "*Rumah Gaul*" remaja. SeBAYA merupakan program unit dari Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) Jawa Timur. Program remaja PKBI ini sudah ada sejak tahun 1980 dan dikembangkan menjadi sebuah *Youth Centre* pada tahun 1990 dengan tujuan memberikan informasi dan pelayanan berkaitan dengan kesehatan reproduksi bagi remaja serta membentuk suatu pusat kegiatan dimana para remaja dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran remaja tentang pentingnya kesehatan reproduksi, sehingga dapat memiliki sikap dan perilaku yang bertanggung-jawab terhadap diri sendiri, keluarga, masyarakat, dan lingkungannya.

Visi Misi SeBAYA

Visi : Pemberdayaan remaja atas Kesehatan Reproduksi agar remaja bertanggung jawab terhadap perilaku seksual dan sosialnya.

Misi : Menyediakan pelayanan Informasi, Pendidikan, dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja untuk remaja.

Tujuan

Tujuan Umum : Meningkatkan kondisi Kesehatan Reproduksi Remaja Di Indonesia.

Tujuan Khusus : Meningkatkan pemanfaatan Pusat Remaja sebagai tempat pemberian informasi, pendidikan, konseling & pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja disekolah lanjutan dan universitas.

Prinsip Program Kerja

“ Dari Remaja Oleh Remaja dan Untuk Remaja “

- a. Remaja berhak mendapatkan informasi lengkap dan benar tentang Kesehatan Reproduksi dan Pelayanan Kesehatan Reproduksi yang dibutuhkan.
- b. Remaja berhak untuk dilibatkan dalam setiap langkah program (mulai dari perencanaan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi).
- c. Remaja perlu berperilaku seksual yang sehat termasuk dalam di dalamnya tidak berperilaku seksual sama sekali.

Sasaran & Area Kerja

Sasaran

Target sasaran adalah remaja pada rentang usia 10 – 24 tahun (Menurut UNFPA dan IPPF)

Area Kerja: Area kerja SeBAYA adalah kota/ kab wilayah Jawa Timur¹

¹ Pofil Sebaya PKBI Jawa Timur

2. Deskripsi Konselor

Dalam pelaksanaan Bimbingan konseling Islam dengan pendekatan konseling eklektik dalam mengatasi kecemasan seorang remaja ini yang bertindak sebagai konselor adalah seorang mahasiswa dengan identitas sebagai berikut:

Nama : M. Farihul Umam

Jenis Kelamin : Laki-laki

Umur : 21 Tahun

Agama : Islam

Pendidikan : Mahasiswa

Alamat : Desa Medalem RT 04/RW 01 Tulangan Sidoarjo

Konselor adalah seorang mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan dalam konsentrasi ilmu Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Dalam kegiatan intra kampus dia aktif di HMJ BPI dan pernah menjabat sebagai koordinator seksi keagamaan dan kekeluargaan.

Dia juga aktif dalam kegiatan keorganisasian di kampungnya dalam IPNU pernah menjabat sebagai koordinator seksi keagamaan dan dalam Remas pernah menjabat sebagai bendahara. Dan juga dia aktif dalam perkumpulan keagamaan seperti Jam'iyah Diba' pernah menjabat sebagai sekertaris dan wakil ketua, Jam'iyah ISHARI pernah menjabat sebagai wakil ketua sampai sekarang. Dan sekarang dia bergabung dalam

LSM Sebaya PKBI Jawa Timur dan masuk dalam devisi konseling tatap muka.

Dengan ilmu yang telah diterima konselor di fakultas dakwah maka konselor memberanikan diri membantu konseli untuk mengatasi masalah kecemasan yang dialami seorang remaja yang bertempat di Sebaya sewaktu dia sedang mencari ilmu serta pengalaman dalam bidang konseling selama dua bulan, setelah mendapatkan pelatihan konseling dan atas persetujuan dari para relawan senior akhirnya konselor bersedia secara iklas membantu konseli yang sedang menghadapi masalahnya.

3. Deskripsi Konseli

Konseli adalah seorang remaja yang mengalami kecemasan, dan identitas konseli adalah sebagai berikut:

Nama : Mudik Kristianto

Jenis Kelamin : Laki-laki

Umur : 28 Tahun

Berat Badan : 55 kg

Tinggi Badan : 165 cm

Agama : Islam

Pendidikan : SD

Pekerjaan : Advertising

Alamat : Jl. Ikan Gurami Gg. 2 No. 4

a. Latar Belakang Keluarga

Konseli adalah seorang remaja laki-laki. Dia adalah anak bungsu dari lima bersaudara dari pasangan Bapak Hasim dan Ibu Mukirah. Ayah dan ibu konseli bekerja sebagai petani, sebagai seorang anak bungsu dia kurang mendapatkan kasih sayang dari ayahnya, karena sejak dia berumur sembilan tahun ayahnya meninggal dunia. Sehingga dia tumbuh menjadi remaja yang kurang mendapatkan kasih sayang dan figur orang tua sekaligus kepala rumah tangga yang baik dari ayahnya.

b. Latar Belakang Ekonomi

Keluarga konseli dapat dikatakan cukup dalam memenuhi kebutuhan hidup lahiriah, tetapi agak kurang untuk mencukupi kebutuhan lainnya. Ini dikarenakan ayahnya sudah meninggal semenjak konseli berumur sembilan tahun, sehingga ekonomi keluarga konseli kurang terpenuhi akan tetapi ibu konseli masih bisa mencukupi kebutuhan sehari-hari keluarganya, ditambah lagi semua kakaknya sudah bekerja sehingga bisa membantu ibunya untuk mencari nafkah lahir. Konseli sewaktu putus dari sekolah dia juga bekerja di perusahaan mebel, sehingga dalam memenuhi kebutuhan hidup dirinya dia tidak terlalu bergantung kepada keluarganya.

c. Latar Belakang Pendidikan

Konseli dibilang tidak terlalu beruntung dalam bidang pendidikannya, terutama pendidikan formalnya. Karena setelah lulus

SD dia tidak bisa melanjutkan kejenjang sekolah menengah (SMP), karena tidak ada biaya dan juga dia kurang ada motivasi semenjak ayahnya meninggal dunia.

d. Latar Belakang Keagamaan

Keluarga konseli termasuk keluarga yang taat beribadah, karena kedua orang tua konseli memang tekun dalam beribadah, sehingga anak-anaknya pun juga disuruh untuk tekun dan giat beribadah, terutama ayah konseli, karena beliau adalah orang disegani dalam hal keagamaan oleh lingkungan masyarakat. Akan tetapi ketekunan itu agak memudar semenjak ayahnya meninggal dunia. Dan semenjak dia tidak bersekolah konseli tidak giat dan tidak tekun lagi dalam beribadah, ini dikarenakan salah dalam pergaulan sehingga malahan dia sering berbuat hal yang negatif dalam norma agama.

e. Latar Belakang Sosial Budaya

Dalam lingkungan masyarakat sekitar konseli sangat menjunjung tinggi sikap toleransi dalam bermasyarakat, terutama sikap hormatnya masyarakat terhadap keluarga konseli semenjak ayahnya masih hidup, karena ayahnya adalah orang yang disegani dan dihormati dalam lingkungannya. Tapi semua sikap toleransi masyarakat terhadap keluarga terutama kepada konseli seolah hilang karena perbuatan negatif yang pernah dilakukan oleh konseli, dan malah berubah seratus delapan puluh derajat menjadi tidak peduli dengan keluarga dan konseli sendiri.

4. Deskripsi Masalah

Pengalaman-pengalaman hidup yang telah dilalui oleh seseorang menjadikan suatu catatan dalam hidup yang tidak mudah untuk diulang begitu saja, dan akan menjadi kenangan selama hidupnya. Berbagai macam bentuk pengalaman hidup, ada yang senang ada aygn sedih, ada yang susah ada yang bahagia. Begitu banyaknya varian kehidupan manusia dikatakan pula sebagai makhluk yang unik, karena tidak ada satupun kesamaan antara individu yang satu dengan yang lainnya, kalau kita meneliti kehidupan lima orang tentunya kita akan mendapatkan lima macam aneka ragam jenis kehidupan yang berbeda dan begitu seterusnya.

Pengalaman hidup yang dialami oleh seseorang akan menjadi catatan bagi dirinya dan sedikit banyak akan mempengaruhi kehidupan masa depannya. Suatu pengalaman hidup yang baik dan menyenangkan akan membuat bahagia dan pengalaman hidup yang pahit dan menyedihkan sering menjadikan seseorang merasa kecewa dan putus asa. Perjalanan hidup yang mengecewakan yang kurang menguntungkan dan menimbulkan kesedihan kalau dibiarkan berlarut-larut akan menjadikan suatu masalah bagi seseorang.

Seperti yang dialami oleh seorang konseli yang bernama Mudik Kristianto, yang akrab dipanggil Kris ini. Dia adalah seorang remaja yang tergolong pendiam dan terlihat banyak menyimpan kekecewaan dan kekawatiran yang mendalam, dia orangnya sering termenung sendiri, kadang-kadang sering terlihat murung, suka marah-marah tanpa alasan

yang jelas, apalagi dengan ditambah sifat pemalunya , ia semakin sulit bergaul dengan lingkungan barunya.

Kenyataan hidup yang dialaminya sungguh memprihatinkan, karena semenjak dia kehilangan figur yang sangat dihormati dan disegani yaitu ayahnya sejak dia berumur sembilan tahun.

Akhirnya diapun berhenti dari pendidikan formalnya setelah dia lulus kelas eman SD, ini dikarenakan keluarganya tidak mempunyai biaya untuk kelanjutan studinya ke jenjang sekolah menengah (SMP) karena pada waktu itu hanya ibunya saja yang bekerja, sedangkan semua kakaknya masih belum mandiri. Padahal sewaktu ayahnya masih hidup keluarganya dapat dikatakan cukup mampu untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari keluarganya.

Sehingga dia memutuskan untuk bekerja saja, agar bisa membantu ibunya untuk mencukupi kehidupan mereka, lalu dia bekerja di pabrik mebel. Disinilah awal dari perubahan sikap konseli, dari sikap yang semula lugu karena di besarkan dalam keluarga yang agamis menjadi remaja gaul, yang jarang beribadah, terutama sholat, suka mabuk-mabukan, suka berkelahi. Karena ajakan dari teman-temannya, ditambah lagi konseli merasa tidak butuh lagi dan tidak tergantung lagi dengan orang tua dan keluarga, dia sudah merasa bisa hidup mandiri, sehingga dia berbuat dengan semaunya dan tidak menghiraukan lagi sikap dari keluarganya.

Akhirnya masyarakat disekitarnya pun tahu akan perilaku konseli di luar kampung yang suka mabuk dan suka berkelahi. Sehingga masyarakat dilingkungannya sangat membenci, mencemooh, dan bersikap selalu mencurigainya. Namun sikap masyarakat tidak hanya ditujukan kepada konseli saja, akan tetapi kepada keluarganya terutama orang tua konseli. Karena ibunya tidak bisa mendidik anak dengan baik semenjak ayahnya meninggal dunia.

Karena sikap dari masyarakat itulah yang membuat konseli merasa tertekan, tidak nyaman dan terbuang dari lingkungannya sosialnya. Meskipun konseli tersebut sudah menyesali dan tidak melakukan perbuatan negatifnya lagi karena adanya dorongan dari keluarga dan sikap positifnya, ditambah dia sudah menjauhi lingkungan pergaulannya dan tidak bekerja lagi di perusahaan mebel tersebut. Sehingga dia jauh dari pergaulannya dan tidak lagi melakukan perbuatan negatifnya lagi.

Tapi imej negatif yang melekat tidak berubah dimata mereka, dan sindiran masyarakat terhadap dirinya dan keluarganya pun masih dia rasakan. Sehingga lama kelamaan rasa takut, tertekan dan kegelisahan yang dialaminya tersebut membuat dia itu merasa cemas (anxiety).

Karena kecemasannya tersebut membuat dia tidak betah dan tidak nyaman berada dilingkungan rumahnya. Sehingga dia memutuskan untuk menjauhi lingkungan sosialnya dan atas izin dari keluarganya, dan pindah ke Surabaya dan bertempat di pondok Suryalaya Surabaya dengan tujuan agar rasa takut dan tertekannya tersebut bisa hilang. Dengan tinggal

dilingkungan pesantren, maka keagamaannyapun menjadi tambah kuat dan tidak pernah lagi melakukan perbuatan negatifnya lagi.

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, suka melamun, kesulitan bergaul dengan lingkungan yang baru, sering sakit kepala, dan mudah marah. Perilaku-perilaku tersebut sering muncul ketika dia sedang merasa cemas.

B. Penyajian Data

1. Faktor-Faktor yang Membuat Konseli Mengalami Kecemasan

Faktor-faktor yang mempengaruhi konseli mengalami kecemasan tersebut tidak berasal dari dalam diri individu saja, tapi juga berasal dari luar individu tersebut. Dalam hal ini sumbernya tidak berasal dari konseli saja, tetapi juga bersumber dari sahabat sekaligus saudara angkat konseli yang sangat akrab dengan konseli. Dengan teknik wawancara konselor berusaha menggali data yang sedalam-dalamnya dengan konseli dan saudara angkat konseli.

a. Hasil wawancara dengan konseli

Konseli : Perasaan saya itu sering gelisah mas

Konselor : Eemmm, jadi kamu sering merasakan kegelisahan ya mas, apa kamu merasa takut, tertekan atau gelisah akan sesuatu?

Konseli : Iya mas, saya takut akan diri saya dan keadaan keluarga saya yang ikut menanggung akibat dari perbuatan saya dulu mas.

Konselor : Kalau boleh saya tahu, perbuatan apa yang membuat kamu merasa gelisah dan takut?

Konseli : Ya mas, mungkin itu disebabkan karena kesalahanku sendiri. saya kan dulu senang bergaul dengan teman-teman saya yang berasal dari lain desa, dan saya jarang sekali bergaul dengan teman sekampung saya. Karena saya anggap mereka tidak gaul, berbeda dengan temanku yang luar desa. Biasa kan mas anak remaja kan memang seperti itu, senengnya sama hal yang gaul-gaul gitu. Mungkin itu karena kami ada kesamaan hobi yaitu musik. Dan kami malahan sempat mendirikan group band sendiri. Karena saking akrabnya kami sering sekali berkumpul bareng, dan kalau kami sedang ngumpul kami sering minum-minuman keras dan sering juga berantem dengan kelompok atau geng yang lain.

Konselor : Jadi, karena perbuatan negatifmu dulu yang membuat kamu merasa takut dan gelisah! Terus kekhawatiranmu dengan keadaan keluarga kamu itu?

Konseli : Kemudian, lama-kelamaan ahirnya keluarga dan masyarakat pun tahu tentang perbuatanku diluar kampung yang suka minum, berkelahi, dan sebagainya. kalau kata orang-orang kampung itu mo limo atau sampah masyarakat. dan kalau aku ingat-ingat sangat tidak pantas perbuatanku dulu mas. Dan itu yang membuat keluarga marah kepadaku mas, dan orang-orang disekitarpun menganggap aku ini orang yang tidak berguna di mata mereka dan menganggap aku ini sampah atau penyakit bagi mereka. Ahirnya lama-kelamaanpun aku tidak kuat dengan kondisi lingkunganku yang aku rasa selalu saja ngerasani (menggunjing), mencemooh, mengucilkan, dan bersikap acuh tak acuh kepada aku dan keluarga aku mas. saya sih memaklumi mas atas sikap mereka ke aku, karena aku sadar kalau memang itu sepenuhnya salahku mas. yang membuat aku tidak enak dan tidak nyaman atas sikap mereka menuding keluargaku terutama orang tuaku yang dinilai tidak bisa mendidik anaknya. Ini semuakan salahku mas, tapi mengapa mereka juga menyeret keluargaku. Dan karena semua itu yang membuat aku

memutuskan pergi dari lingkungan rumahku, kemudian aku pindah di Surabaya dan bekerja disini.

Konselor : Jadi karena itu kamu merasa khawatir pada keluargamu yang masih tinggal di kampung halamanmu sana. Kamu merasa takut dan khawatir masyarakat kampung mengucilkan keluargamu dan bersikap acuh terhadap orang tuamu.

Konseli : Ya mas, itu yang aku takutkan dan khawatirkan mas.²

Dari data wawancara langsung dengan konseli diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang menyebabkan konseli mengalami ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan (kecemasan) berasal dari dua faktor, yaitu faktor dari dalam individu remaja tersebut dan faktor yang berasal dari luar individu (lingkungan).

Faktor dari dalam individu adalah perasaan menyesal yang sangat dalam karena telah salah dalam memilih teman, telah berbuat hal-hal yang dilarang oleh norma agama dan norma sosial, perasaan tidak enak dengan keluarga terutama terhadap orang tua yang ikut menanggung akibat dari perbuatan negatifnya. Sehingga karena hal itulah konseli selalu terbayang-bayang akan pengalaman traumatik yang selalu mengganggu pikirannya dan sulit sekali untuk dilupakan.

Sedangkan faktor yang berasal dari luar individu (lingkungan) adalah sikap masyarakat yang menggunjing, mencemooh, mengucilkan

² Wawancara langsung dengan konseli tanggal 24 Februari 2009 di Sebaya

dan acuh tak acuh terhadap dia dan keluarganya, serta anggapan masyarakat kepada dirinya sebagai sampah atau penyakit masyarakat.

b. Hasil wawancara dengan sahabat sekaligus saudara angkat konseli

Mas Ajis : Kris itu orangnya pendiam, pemalu, tapi dia sebenarnya asyik juga orangnya

Konselor : Apakah mas pernah melihat dia berperilaku aneh? seperti suka melamun atau yang lain gitu?

Mas Ajis : Kadang-kadang dia itu suka menyendiri, murung, dan suka melamun juga. Kadang dia juga marah tanpa sebab

Konselor : Bagaimana dengan pergaulannya selama ini?

Mas Ajis : Dia sebenarnya asyik kok kalau bergaul sama teman, tapi dia kadang sulit bergaul dengan teman yang baru, dan dia sering bilang sama aku agar lebih selektif lagi dalam memilih teman.

Konselor : Apakah mas pernah bertanya mengapa dia kok seperti itu, atau mungkin dia pernah bercerita sama mas tentang hal yang pribadi?

Mas Ajis : Dia orangnya terbuka sama saya, terutama tentang masa lalunya. mungkin dia seperti itu karena dia trauma akan masa lalunya yang pernah melakukan kenakalan-kenakalan remaja karena salah dalam memilih teman.

Kadang dia sering mengeluh sakit kepala karena terbayang-bayang terus masa lalunya.³

Dari hasil wawancara secara langsung dengan sahabat sekaligus saudara angkat konseli diatas, dapat dipaparkan faktor konseli mengalami ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan (kecemasan) adalah karena trauma dengan masa lalunya yang tidak bisa dihapusnya dan selalu membayangi dalam pikirannya.

Karena faktor-faktor tersebut, sehingga konseli menjadi pendiam, pemurung, suka menyendiri, suka melamun, kesulitan dalam bergaul, suka marah yang tidak jelas penyebabnya, dan juga sering mengeluh sakit kepala.

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa faktor konseli mengalami kecemasan adalah:

- 1) Selalu teringat masa lalu kelam yang mengganggu pikirannya ini merupakan faktor dari dalam individu, karena ini menyangkut masalah kognitif konseli.
- 2) Adanya cemoohan, sindiran dan sikap acuh tak acuh serta selalu mencurigai dan tidak percaya masyarakat terhadap dirinya dan keluarganya, ini merupakan faktor penyebab kecemasan dari lingkungan konseli.

³ wawancara dengan sahabat konseli tanggal 25 Februari 2009 di rumah responden

2. Proses Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Konseling Eklektik dalam Mengatasi Kecemasan Seorang Remaja

Pelaksanaan Bimbingan konseling Islam dengan pendekatan konseling eklektik dalam mengatasi kecemasan seorang remaja ini dilakukan dengan mengajak konseli untuk secara aktif memecahkan masalahnya bersama konselor, dengan membangun alternatif-alternatif pemecahan masalah yang rasional dan realistis.

Adapun proses bimbingan konseling Islam dengan pendekatan eklektik yang dilakukan oleh konselor dalam mengatasi kecemasan remaja tersebut, menggunakan tahap-tahap pendekatan eklektik sebagai berikut:

a. Tahap Eksplorasi Masalah

Pada tahap ini konselor menerima kedatangan konseli yang semula sudah janji dengan menjawab salam dari konseli. Kemudian konselor mulai membuka pembicaraan dengan menanyakan bagaimana keadaan konseli, dari siapa konseli tahu tentang Sebaya, dan pertanyaan-pertanyaan basa-basi yang lainnya untuk membuat konseli merasa nyaman.

Kemudian konselor mulai membuka proses wawancara konseling dengan meyakinkan konseli, bahwa para relawan disini adalah sahabat dari remaja, yang siap membantu mengatasi permasalahan yang remaja alami. Setelah itu konselor mulai menanyakan maksud kedatangan konseli adalah untuk konsultasi dan konselor menunjukkan sikap welcome kepada konseli dan siap

mendengarkan apa yang akan dikatakan oleh konseli seputar permasalahannya.

Konseli mulai fokus pada wawancara konseling dan mulai mengutarakan alasan konseli tinggal dan bekerja di Surabaya adalah semata-mata bukan karena alasan ekonomi. Seraya mendengarkan penuturan konseli dengan baik, konselor pun melontarkan ucapan-ucapan minimal yang mendorong konseli mau bercerita tentang masalahnya.

Lalu konseli meminta konselor untuk menjaga rahasia tentang permasalahannya dengan baik, konseli menyanggupinya dan dengan berusaha meyakinkan konseli bahwa remaja yang baik tentunya akan menjaga rahasia temannya. Dengan ucapan dan bahasa nonverbal yang meyakinkan akan kesungguhan ucapan konselor, maka konselipun mulai nyaman dan percaya kepada konselor.

Adapun wawancara konseling pada tahap ini adalah sebagai berikut:

Konseli : Assalamu'alikum....

Konselor : Wa'alikum salam...

Konseli : Mas Farihnya ada mas?

Konselor : Ya, dengan saya sendiri, ada yang bisa saya Bantu?

Konseli : Saya Kris mas, yang tadi nelpon kesini.

Konselor : Oh mas Kris ya! Mari masuk mas! Silakan duduk mas!

Konseli : Terima kasih...

Konselor : Bagaimana dengan keadaan mas hari ini? Nampaknya lagi seger banget nih!

Konseli : Alhamdulillah baik-baik saja mas

Konselor : Ya inilah tempat kami, sebelumnya maaf kalau mas kurang nyaman marena tempatnya seperti ini.

Konseli : Oh nggak mas, malah saya nyaman disini

Konselor : Memang mas kris pernah main kesini?

Konseli : Oh nggak pernah mas

Konselor : Terus kok tahu Sebaya ini dari mana mas?

Konseli : Dari sahabat saya, yang pernah datang dan konsultasi disini, jadi saya putuskan untuk kesini.

Konselor : Oh begitu. Memang kami disini sahabat dari remaja, jadi kami akan berusaha untuk membantu sahabat dengan sebaik mungkin untuk konsultasi ataupun untuk sekedar curhat, kami siap untuk membantu. Mungkin ada suatu masalah mas kris yang dapat saya bantu? Kan tadi mas Kris sudah nelpon katanya mau konsultasi tentang masalah remaja, kalau boleh tahu masalah apa kiranya, mungkin saya bisa membantu mas untuk meringankan ataupun menyelesaikannya!

Konseli : Iya benar mas. jadi begini mas, saya kan sebenarnya berasal dari Trenggalek mas, dan saya disini sedang bekerja di sebuah pabrik swasta mas.

Konselor : Berarti kamu sekarang sudah mapan ya! sampai jauh-jauh kerja di Surabaya segala, pasti gajinya lebih besar dari pada kerja di tempat tinggal mas kris!

Konseli : Memang gaji di sini lebih lumayan dari pada disana. Tapi... sebenarnya bukan itu tujuan saya bekerja di sini.

Konselor : Maksud mas kris?

Konseli : Sebenarnya ada alasan lain yang mendorong saya untuk bekerja di sini mas.

Konselor : Alasan lain! Kalau boleh aku tahu apa itu mas kris?

Konseli : Tapi saya minta ke mas, tolong ini dirahasiakan ya!soalnya ini berkaitan dengan masa lalu saya mas. Dan tidak semua orang yang tahu akan masa lalu saya mas, hanya sahabat yang benar-benar yang aku percayai yang tahu masa lalu saya.

Konselor : Jangan takut mas kris! saya akan menjaga rahasia mas kris dengan baik kok! Kan kami disini adalah sahabat para remaja. Jadi sebagai sahabat yang baik, tentunya harus bisa menjaga rahasia sahabatnya dong, iya kan mas kris!

Konseli : Baik mas, saya percaya kok sama mas.⁴

⁴ Wawancara langsung dengan konseli tanggal 24 Februari 2009 di Sebaya

b. Tahap Perumusan Masalah

Konselor kemudian membuka wawancara konseling dengan menanyakan hal apa yang mengganggu konseli. Konseli mengutarakan rasa gelisah yang dialami konseli karena takut, tertekan gelisah dan khawatir akan diri dan keluarganya.

Dari wawancara konseling selanjutnya konseli mengemukakan masalah-masalahnya adalah sebagai berikut:

- 1) Masalahnya adalah kecemasan yang dikarenakan perasaan takut, gelisah, dan khawatir akan keadaan dirinya, terlebih perasaan tidak enak terhadap keluarganya yang ikut mengganggu akibat dari perbuatannya
- 2) Selalu saja terbayang akan masa lalu akan perbuatan negatifnya dulu, yang selalu saja menghantui dalam pikirannya

Masalah-masalah tersebut muncul yang menurutnya dilatar belakangi oleh:

- 1) Adanya cemoohan, sindiran, dan sikap acuh tak acuh masyarakat kepada dia dan keluarganya, karena dia telah melakukan perbuatan negatif dan orang tua yang tidak bisa mengurus anaknya samapi anaknya tersesat.
- 2) Masyarakat masih belum bisa menerimanya dan menganggap dia masih seperti yang dahulu.

Semua masalah tersebut disebabkan karena dia salah memilih teman yang dianggapnya gaul dan saking akrabnya sehingga dia

sungkan kalau menolak ajakan dari teman-temannya, termasuk ajakan untuk mabuk-mabukan, berkelahi dan lainnya.

Kemudian konselor menyimpulkan mengungkapkan bahwa masalah yang dihadapi konseli adalah masalah kecemasan yang mengganggu pikiran dan perasaanmu konseli.

Adapun wawancara konseling dalam tahap perumusan masalah ini adalah sebagai berikut:

Konselor : Terus masalah apa yang mengganggu kamu saat ini?

Konseli : Perasaan saya itu sering gelisah mas

Konselor : Eemmm, jadi kamu sering merasakan kegelisahan ya mas, apa kamu merasa takut, tertekan atau gelisah akan sesuatu?

Konseli : Iya mas, saya takut akan diri saya dan keadaan keluarga saya yang ikut menanggung akibat dari perbuatan saya dulu mas.

Konselor : Kalau boleh saya tahu, perbuatan apa yang membuat kamu merasa gelisah dan takut?

Konseli : Ya mas, mungkin itu disebabkan karena kesalahanku sendiri. saya kan dulu senang bergaul dengan teman-teman saya yang berasal dari lain desa, dan saya jarang sekali bergaul dengan teman sekampung saya. Karena saya anggap mereka tidak gaul, berbeda dengan temanku yang luar desa. Biasa kan mas anak remaja kan memang

seperti itu, senengnya sama hal yang gaul-gaul gitu. Mungkin itu karena kami ada kesamaan hobi yaitu musik. Dan kami malahan sempat mendirikan group band sendiri. Karena saking akrabnya kami sering sekali berkumpul bareng, dan kalau kami sedang ngumpul kami sering minum-minuman keras dan sering juga berantem dengan kelompok atau geng yang lain.

Konselor : Jadi, karena perbuatan negatifmu dulu yang membuat kamu merasa takut dan gelisah! Terus kekhawatiranmu dengan keadaan keluarga kamu itu?

Konseli : Kemudian, lama-kelamaan ahirnya keluarga dan masyarakat pun tahu tentang perbuatanku diluar kampung yang suka minum, berkelahi, dan sebagainya. kalau kata orang-orang kampung itu mo limo atau sampah masyarakat. dan kalau aku ingat-ingat sangat tidak pantas perbuatanku dulu mas. Dan itu yang membuat keluarga marah kepadaku mas, dan orang-orang disekitarpun menganggap aku ini orang yang tidak berguna di mata mereka dan menganggap aku ini sampah atau penyakit bagi mereka. Ahirnya lama-kelamaanpun aku tidak kuat dengan kondisi lingkunganku yang aku rasa selalu saja ngerasani (menggunjing), mencemooh, mengucilkan, dan bersikap acuh tak acuh kepada aku dan keluarga aku mas.

saya sih memaklumi mas atas sikap mereka ke aku, karena aku sadar kalau memang itu sepenuhnya salahku mas. yang membuat aku tidak enak dan tidak nyaman atas sikap mereka menuding keluargaku terutama orang tuaku yang dinilai tidak bisa mendidik anaknya. Ini semua salahku mas, tapi mengapa mereka juga menyeret keluargaku. Dan karena semua itu yang membuat aku memutuskan pergi dari lingkungan rumahku, kemudian aku pindah di Surabaya dan bekerja disini.

Konselor : Jadi karena itu kamu merasa khawatir pada keluargamu yang masih tinggal di kampung halamanmu sana. Kamu merasa takut dan khawatir masyarakat kampung mengucilkan keluargamu dan bersikap acuh terhadap orang tuamu.

Konseli : Ya mas, itu yang aku takutkan dan khawatirkan mas

Konselor : Kemudian kamu memutuskan untuk menjaihu lingkungan sekitarmu agar kamu merasa tenang ya?

Konseli : Ya mas, memang itu tujuanku. Tapi meskipun sudah tujuh tahun aku pindah kesini dan jauh dari lingkungan rumahku, aku sering merasa bayangan akan perbuatanku dimasa lalu selalu saja menggangguku dan itu selalu saja terbayang-bayang dalam pikiranku mas.

Konselor : Emm...perasaan seperti itu, sering kamu rasakan?

Konseli : Malah kadang-kadang kalau bayangan itu datang dalam pikiranku, aku merasa kapalaku itu pusing mas, dan kadang sampai sakit gara-gara memikirkan masalahku ini.

Konselor : Aku mengerti apa yang mas kris rasakan.....Kalau aku boleh simpulkan dari semua yang kamu utarakan tadi, kamu merasa takut dan tertekan dengan kondisi lingkungan rumahmu, dan kamu juga merasa gelisah dan khawatir dengan keluargamu. Artinya masalah kamu adalah kecemasan yang mengganggu pikiran dan perasaan kamu.

Konseli : Ya mas, saya rasa memang itu yang saya rasakan.

Konselor : Dan mungkin karena rasa bersalah, takut, tertekan dan gelisah itu yang membuat kamu merasa selalu dihantui oleh kenangan masa lalu yang mengganggu pikiranmu. Terkadang kalau seseorang terlalu memikirkan sesuatu, maka keadaan fisiknya pun ikut terganggu.⁵

c. Tahap Identifikasi Alternatif

Konseli mengutarakan bahwa dia akhirnya memutuskan untuk tinggal di pondok pesantren Suryalaya, dan dengan tinggal di pondok akhirnya dia bisa menghilangkan perilaku negatifnya dan menjadi lebih kuat lagi keagamaannya.

⁵ Wawancara langsung dengan konseli tanggal 24 Februari 2009 di Sebaya

Tapi konseli mengaku belum bisa menghilangkan masalah yang ada dipikiran dan perasaannya. Konselor memahami bahwa memang sulit sekali pengalaman traumatic yang membekas dalam pikiran seseorang dan di tambah lagi adanya tekanan emosional dari luar.

Kemudian konselor berusaha memberikan nasehat dan masukan dengan memberikan alternatif-alternatif diantaranya:

- 1) Agar menyibukkan diri dengan perbuatan atau aktivitas yang positif, ketika konseli sadar sedang mengalami kecemasan yang melanda pikiran konseli, seperti bermain dan olah raga. Yang kebetulan pekerjaan konseli adalah seorang advertising, dengan menyibukkan diri dengan pekerjaannya maka pikiran-pikiran itu akan hilang dan pekerjaannya pun menjadi maksimal
- 2) Konselor menyarankan agar konseli perlu menunjukkan akan perubahan perilakunya dengan perbuatan-perbuatan negatif seperti adzan, sholat berjamaah, dan kegiatan keagamaan masyarakat yang lainnya, agar imej buruk masyarakat hilang dan cemoohan dan sindiran masyarakat pun akan hilang kepada dia dan keluarganya
- 3) Konselor juga menyarankan agar konseli lebih mendekatkan diri kepada Allah, dengan sholat tahajud, berdzikir, membaca Al Qur'an, karena itu akan membuat hati menjadi tentram.

Adapun wawancara proses konseling dalam tahap ini adalah sebagai berikut:

Konselor : Kemudian apa yang sudah kamu lakukan untuk mengatasi permasalahanmu?

Konseli : Setelah saya memutuskan untuk pergi menjauhi lingkungan saya yang dahulu, saya bertempat tinggal di pondok pesantren Suryalaya, karena mungkin dengan saya tinggal di pondok saya bisa merubah perbuatan negatif saya dulu.

Konselor : Lalu?

Konseli : Dan alhamdulillah selama saya tinggal di sana dan mengikuti semua kegiatan di pondok seperti shalat malam, berdzikir, puasa, pengajian, dan sebagainya. Akhirnya saya bisa menghapus semua perilaku negatif saya dahulu. Seperti minum-minuman keras dan sebagainya bisa saya hilangkan mas.

Konselor : Alhamdulillah, Kalau begitu, bisa saya katakan keputusanmu untuk mondok di pesantren sangat tepat karena bisa merubah perilakumu yang negatif dahulu. Dan menurut saya kalau kita mendekatkan diri kepada Allah, pasti Allah akan menolong kita. Dan itu terbukti dengan kamu lebih mendekatkan diri kepadaNya kamu dihindarkan dari perbuatan maksiat. Lalu apa yang sudah kamu lakukan untuk mengatasi masalah ketakutan, kegelisahan dan kekhawatiranmu?

Konseli : Itu masalahnya mas, saya tidak bisa menghapus semua itu dalam pikiranku, meskipun saya sudah jauh dari lingkunganku tapi pikiran dan perasaan itu selalu mengganguku.

Konselor : saya mengerti kok apa yang sedang kamu alami saat ini, karena memang sulit melupakan pengalaman-pengalaman pahit dalam hidup kita, sebab pengalaman traumatik itu memang membekas dalam pikiran kita, dan perasaan khawatir dan gelisah karena rasa bersalah terhadap orang yang kita sayangi yang ikut menanggung akibat dari perbuatan negatif kita. Ditambah lagi adanya tekanan dari lingkungan yang kita rasakan.

Konseli : Terus apa yang harus aku lakukan untuk mengatasinya?

Konselor : Kalau menurut saya alternatif pertama yang mungkin kamu lakukan adalah sibukkan dirimu dengan kegiatan yang positif. Kamu harus sadar ketika pikiran-pikiran itu datang, maka kamu harus segera mungkin untuk melakukan kegiatan atau aktifitas positif, seperti menggambar, bermain, olah raga atau yang lainnya. Kebetulan pekerjaanmu sebagai advertising jadi kamu bisa meluapkan pikiran positifmu untuk membuat gambar, karena dengan itu kamu akan mendapatkan dua keuntungan, pertama pikiran-pikiran cemasmu bisa

hilang, yang kedua pekerjaanmu akan lebih maksimal.

Iya kan?

Konseli : Saya rasa memang menyenangkan mas! Karena bisa membantu pekerjaanku mas!

Koselor : Alternatif yang kedua, menurut saya kamu perlu untuk menunjukkan kepada masyarakat sekitar kamu dengan perbuatan yang riil atau nyata, yang menunjukkan bahwa kamu yang sekarang berbeda dengan kamu yang pernah mereka kenal dahulu. Artinya kamu perlu melakukan perbuatan positif untuk mengubah imej kamu, karena bagaimanapun kecemasanmu timbul karena adanya tekanan dari lingkunganmu seperti cemoohan, sindiran, dan sikap acuh tak acuh mereka kepada kamu dan keluargamu, untuk itu kamu harus mampu menunjukkan niat positifmu itu dengan tindakan yang positif pula, seperti Adzan, tadarus Al Qur'an, ikut Pengajian, perkumpulan masyarakat, kerja bakti, minimal sholat berjama'ahlah. Untuk meyakinkan mereka bahwa kamu sudah berubah. Jauhi teman-teman yang membuat kamu sesat karena tidak ada gunanya bergaul dengan mereka karena itu hanya membuat kita berbuat maksiat kepada Allah. Dan mulailah untuk berkumpul dengan orang-orang yang dipandang alim dalam masyarakatmu, dengan

kamu berkumpul dengan mereka maka imej kamu akan berubah dimata masyarakat dan kamu akan terhindar dari perbuatan maksiat dalam norma agama dan sosial. Dan yang terakhir adalah kita perlu untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah, seperti mengerjakan sholat tahajut, berdzikir, membaca Al Qur'an. Dengan itu hati dan pikiran kita akan menjadi tentram.⁶

d. Tahap Perencanaan

Konseli mulai memiliki semangat dan motivasi untuk menghilangkan kecemasannya dan merubah imej negatif yang melekat pada dirinya, konselor lalu mendorongnya dengan memberikan motivasi bahwa dengan niat baik serta perbuatan baik maka kesan positif pula yang akan didapatkan.

Kemudian konselor dan konseli mengahiri wawancara konseling sesi tatap muka pertama dan berjanji untuk merealisasikan semua yang telah disepakati karena itu semua untuk dia dan keluarganya.

Adapun proses wawancara konseling dalam tahap perencanaan ini adalah sebagai berikut:

Konseli : Emmm.....sepertinya itu memang perlu dilakukan mas!

Untuk menghilangkan kecemasan ini dan mengubah imej mereka kepada saya.

⁶ Wawancara langsung dengan konseli tanggal 24 Februari 2009 di Sebaya

Konselor : Saya yakin, dengan keteguhan hati dan semangatmu, kamu bisa mengubah semuanya! Karena selama kita ada kemauan pasti akan ada jalan. Insyaallah dengan niat baik dan perbuatan baikmu pula maka imej mereka akan berubah kepadamu, dan juga rasa takut, tertekan dan gelisah pasti akan berubah dengan kebahagiaan. Amin...

Konseli : Amin... Terima kasih banyak mas atas bantuannya, dan saya akan berusaha untuk melakukannya mas! Ini semuanya untuk saya dan keluarga saya sendiri.⁷

e. Tahap Tindakan atau Komitmen

Setelah pertemuan dan wawancara konseling sesi pertama yang berakhir di tahap perencanaan, selanjutnya konseli berusaha merealisasikan tindakan-tindakan yang sudah disepakati bersama.

Dan sekitar waktu dua bulan konseli merealisasikan perencanaan tindakan yang disepakati bersama dahulu, maka hasilnya dapat dilihat pada tahap selanjutnya yaitu tahap penilaian dan umpan balik.

Dalam tahap ini memang tidak ada wawancara konseling yang terjadi, hanya dorongan dan motivasi yang diberikan oleh konselor lewat telepon agar konseli memang berusaha untuk merealisasikannya.

Dalam hal ini tugas peneliti adalah melakukan pengamatan dilingkungan konseli untuk mengetahui apakah konseli memang

⁷ Wawancara langsung dengan konseli tanggal 24 Februari 2009 di Sebaya

melaksanakan rencana tindakan. Dan ternyata memang benar bahwa konseli memang berusaha untuk merealisasikannya dengan perbuatan yang nyata, ini terlihat dari ketekunan dia bekerja dan ibadahnya juga tambah tekun, ini diperkuat dengan informasi dari sahabat konseli yang mengutarakan bahwa konseli memang lebih tekun bekerja dan ibadahnya.

f. Tahap Penilaian dan Umpan Balik

Ternyata konseli sudah bisa melupakan pikiran tentang masa lalunya yang dahulu selalu menghantuinya, dan dia juga mengaku bahwa dia sekarang lebih tenang dan giat. Dan ketakutan, kegelisahan, dan kekhawatirannya pun hilang, karena masyarakat sudah bisa menerimanya dan menghargai keluarganya.

Adapun wawancara konseling dalam tahap ini adalah sebagai berikut:

Konselor : Bagaimana dengan keadaan mas sekarang? Apa pikiran-pikiran tentang masa lalu mas masih tetap mengganggu?

Konseli : Alhamdulillah, sekarang saya sudah bisa melupakan pikiran-pikiran masa lalu yang mengganggu dengan beraktifitas secara positif dan bekerja dengan giat. Seperti yang mas pernah katakan buat apa terlalu memikirkan masa lalu yang tidak pantas untuk dikenang, biarkan itu menjadi sebuah pelajaran yang berharga dan lebih baik

kita merencanakan masa depan agar lebih tenang dan tentram.

Konselor : Bagus sekali pemikiran kamu, terus perasaan gelisah dan kekhawatiranmu bagaimana, apa masih tetap mengganggu?

Konseli : Saya sudah tidak merasakan kegelisahan lagi karena masyarakat di sekitar saya sudah mengetahui kalau aku sekarang sudah berubah, mereka bisa menerima aku lagi dan lebih menghargai aku dan keluargaku mas.

Konselor : Alhamdulillah aku turut merasa senga mendengarnya mas, saya berharap mas Kris bisa mempertahankan dan meningkatkan pemikiran serta perilaku positif yang ada dalam diri mas Kris.⁸

3. Hasil Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Konseling Eklektik dalam Mengatasi Kecemasan Seorang Remaja

Berhasil tidaknya dari usaha bimbingan konseling Islam dengan pendekatan konseling eklektik dalam mengatasi kecemasan seorang remaja sebagian besar tergantung pada pribadi konseli sendiri. Apakah ia sungguh-sungguh atau tidak sungguh-sungguh dalam mengatasi kecemasan yang di hadapi konseli.

⁸ Wawancara langsung dengan konseli tanggal 14 Juni 2009 di tempat tinggal konseli

Setelah tiga bulan konseling yang dilakukan dalam mengatasi masalah kecemasan, telah membawa hasil yang diharapkan walaupun tidak seratus persen mampu mengatasi masalah kecemasan konseli.

Perubahan yang terlihat diamati oleh peneliti lewat pengamatan langsung kepada konseli dan juga dengan wawancara langsung atau menanyakan kepada sahabat sekaligus saudara angkat konseli yang mengetahui betul perilaku konseli dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun untuk mengetahui hasil bimbingan konseling Islam dengan pendekatan konseling eklektik dalam mengatasi kecemasan adalah mengadakan wawancara dan pengamatan langsung dengan konseli dan sahabat konseli. Hasilnya adalah sebagai berikut:

a. Hasil wawancara dengan konseli

Konselor : Bagaimana dengan keadaan mas sekarang? Apa pikiran-pikiran tentang masa lalu mas masih tetap mengganggu?

Konseli : Alhamdulillah, sekarang saya sudah bisa melupakan pikiran-pikiran masa lalu yang mengganggu dengan beraktifitas secara positif dan bekerja dengan giat. Seperti yang mas pernah katakan buat apa terlalu memikirkan masa lalu yang tidak pantas untuk dikenang, biarkan itu menjadi sebuah pelajaran yang berharga dan lebih baik kita merencanakan masa depan agar lebih tenang dan tentram.

Konselor : Bagus sekali pemikiran kamu, terus perasaan gelisah dan kekhawatiranmu bagaimana, apa masih tetap mengganggu?

Konseli : Saya sudah tidak merasakan kegelisahan lagi karena masyarakat di sekitar saya sudah mengetahui kalau aku sekarang sudah berubah, mereka bisa menerima aku lagi dan lebih menghargai aku dan keluargaku mas.⁹

b. Hasil wawancara dengan sahabat sekaligus saudara angkat konseli

Konselor : Bagaimana perilaku mas Kris akhir-akhir ini mas? Apa ada perubahan?

Mas Ajis : Alhamdulillah sekarang dia sudah terlihat ceria, tidak memikirkan masa lalunya lagi. Dan dia pernah mengatakan kepada aku kalau dia jarang sakit kepala lagi.

Konselor : Kalau dengan sifat pemalu dan pendiamnya?

Mas Ajis : Memang dia orangnya pendiam, kalau pemalu sepertinya dia sekarang sudah dapat bergaul dengan teman-teman barunya dan terlihat cepat akrab. Tapi dia tetap selektif untuk memilih teman karena dia tidak mau terjerumus lagi kedalam perbuatan maksiat.¹⁰

C. Analisa Data

Sebagaimana dijelaskan pada bab sebelumnya, bahwa teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah diskriptif komparatif. Apakah ada

⁹ Wawancara langsung dengan konseli tanggal 14 Juni 2009 di tempat tinggal konseli

¹⁰ wawancara langsung dengan sahabat konseli tanggal 14 Juni 2009 di tempat tinggal responden

kesesuaian antara teori dengan temuan-temuan lapangan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi konseli mengalami kecemasan, proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam dan bagaimana hasil yang diperoleh setelah pelaksanaan konseling.

1. Analisa Faktor-Faktor yang Membuat Konseli Mengalami Kecemasan

Berdasarkan faktor-faktor yang ada pada teori dengan faktor-faktor yang di alami klien maka dapat di buat tabel sebagai berikut :

Tabel 1.
Komparasi faktor-faktor teoritis dan faktor-faktor empiris

No	Faktor Teoritis	Faktor Empiris
1	Faktor kognitif	Selalu teringat masa lalu kelam yang mengganggu pikirannya
2	Faktor lingkungan	Adanya tekanan secara emosional dari masyarakat terhadap dirinya dan keluarganya
3	Faktor proses belajar	

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa ada dua faktor teoritis dan faktor empiris yang sesuai, yaitu faktor kognitif karena konseli selalu teringat masa lalu kelam yang mengganggu pikirannya, dan faktor lingkungan. Karena Adanya tekanan secara emosional dari masyarakat terhadap dirinya dan keluarganya

2. Analisa Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Konseling Eklektik dalam Mengatasi Kecemasan Seorang Remaja

Untuk mengetahui apakah proses bimbingan konseling Islam dengan pendekatan konseling eklektik dalam mengatasi kecemasan seorang remaja terdapat kesesuaian antara teori bimbingan konseling Islam

dengan pendekatan eklektik dengan data lapangan, maka digunakan analisis diskriptif komparatif sebagai berikut. (lihat tabel dibawah ini)

Tabel 2.
Amalisis diskriptif komparatif antara teori dan data lapangan

No	Teori BKI (Pendekatan Eklektik)	Data Lapangan
1	Tahap eksplorasi masalah • Berusaha menjalin hubungan baik dengan konseli • Membangun saling kepercayaan • Mendengarkan apa yang menjadi perhatian konseli • Menggali pengalaman konseli pada perilaku yang lebih dalam • Merespon isi perasaan dan arti dari apa yang dibicarakan konseli	• Konselor menerima konseli dengan menjawab salam dan mempersilakan konseli serta membuat konseli menjadi nyaman • Konselor meyakinkan bahwa posisi konselor sebagai teman konseli yang siap membantu dan menjamin rahasia dari konseli • Konselor menunjukkan sikap perhatian dan dengan mendengarkan dengan penuh serius semua penuturan dari konseli • Konselor sering mengucapkan kata-kata yang minimalis dan menggali masalah konselor lebih dalam lagi • Konselor sering mengulang kembali penuturan dari konseli dengan pernyataan dirinya
2	Tahap perumusan masalah • Masalah-masalah konseli diperhatikan oleh konselor • Konselor dan konseli merumuskan masalah apa yang dihadapi • Merumuskan masalah dengan terminology yang jelas	• Konselor mendengarkan semua perkataan konseli dan sering mengulang perkataan konseli dan meresponnya dengan kesimpulan yang kemudian ditanyakan kembali kepada konseli, dan konselipun membenarkan perkataan dan kesimpulan

		konselor • Konselor menyimpulkan bahwa masalah konseli adalah kecemasan yang mengganggu pikiran dan perasaan konseli karena konseli tidak bisa menghilangkan pikiran traumatiknya dan disebabkan adanya tekanan emosionalnya sehingga konseli merasa takut, tertekan, gelisah dan khawatir terhadap diri dan keluarganya
3	Tahap identifikasi alternatif • Konselor dan konseli bersama-sama mengidentifikasi alternatif pemecahan masalah yang telah disepakati • Alternatif yang diidentifikasi adalah yang sangat mungkin dilakukan yang logis dan realistis • Konselor dapat membantu konseli menyusun daftar alternatif • Konseli memiliki kebebasan untuk memilih alternatif yang ada • Konselor tidak boleh menentukan alternatif yang harus dilakukan konseli	• Konselor menyarankan konseli agar mengerjakan kegiatan atau aktifitas yang positif untuk menghilangkan pikiran traumatik yang mengganggu dan sering menghantui pikirannya, seperti bermain dan berolah raga. Apalagi pekerjaannya adalah advertising yang selalu berhubungan dengan gambar, dan hal yang indah dan menarik. Mungkin dengan menyibukkan dalam pekerjaannya, maka pikiran traumatik konseli akan hilang dan pekerjaannya akan menjadi maksimal • Yang kedua konselor menyarankan untuk membuktikan dengan perbuatan positif yang riil tentang perubahan perilaku konseli terhadap masyarakat seperti azan, shalat berjamaah, dan aktifitas keagamaan masyarakat yang lain, agar masyarakat tahu dan yakin bahwa konseli sudah berubah. • Yang ketiga konselor

		menyarankan konseli untuk lebih mendekatkan diri lagi kepada Allah, dengan sholat tahajud, berdzikir membaca Al Qur'an, karena dengan itu maka kita akan dilindungi Allah dan hati konseli bisa tenang • Konseli bersedia menerima masukan dan saran dari konselor, dan konseli menyadari memang itu sangat tepat untuk dilakukan
4	Tahap perencanaan • Menyusun rencana tindakan • Rencana yang baik jika realistic dan bertahap • Tujuan setiap tahap juga jelas dan dapat dipahami oleh konseli	• Konseli berjanji akan merealisasikan rencana tindakan yang sudah disepakati bersama • Konselor berusaha mendorong dan memberi semangat bahwa dengan niat dan perbuatan positif maka imej konseli akan berubah di mata masyarakat
5	Tahap tindakan atau komitmen • Konselor perlu mendorong konseli untuk berkemauan untuk melaksanakan rencana tindakan tersebut • Usaha konseli untuk melaksanakan rencana sangat penting bagi keberhasilan konseling	Berdasarkan wawancara dengan observasi langsung, diketahui bahwa konseli mulai giat dalam bekerja dan beribadah
6	Tahap penilaian dan umpan balik • Konselor dan konseli perlu mendapatkan penilaian dan umpan balik tentang keberhasilannya • Jika ternyata ada kegagalan maka perlu dicari apa penyebabnya dan konseli mulai bekerja dari tahap yang mana lagi	• Konseli mengatakan bahwa dia sudah tidak dihantui pikiran akan masa lalunya lagi • Konseli juga mengatakan bahwa masyarakat sudah bisa menerima konseli lagi dan lebih menghormati keluarganya lagi

Berdasarkan tabel diatas dapat dikatakan bahwa antara teori bimbingan konseling Islam dengan pendekatan eklektik yang dilakukan dengan data empiris dilapangan, ada kesesuaian antara teori proses konseling eklektik yang ada dengan data yang diperoleh dilapangan, meskipun tidak sempurna tapi sebagian besar memang sudah sesuai.

3. Analisa Hasil Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Konseling Eklektik dalam Mengatasi Kecemasan Seorang Remaja

Tabel. 3
Analisa keberhasilan pelaksanaan BKI

NO	Perilaku yang tampak	Sebelum BKI			Sesudah BKI		
		A	B	C	A	B	C
1	Pemurung	√					√
2	Pendiam (minder)	√				√	
3	Suka melamun	√					√
4	Mudah marah	√					√
5	Kesulitan bergaul dengan lingkungan baru	√					√
6	Mengalami sakit kepala	√					√
7	Suka menyendiri	√					√

Keterangan:

A : Sering dilakukan

B : Kadang-kadang dilakukan

C : Tidak lagi dilakukan

Melihat hasil isian dari gejala nomer satu sampai nomer tujuh, gejala-gejala perilaku yang nampak dan mudah diamati dari sesudah dan sebelum

mendapatkan bimbingan konseling Islam dengan pendekatan konseling eklektik

Maka dapat diketahui bahwa hasil dari pelaksanaan bimbingan konseling Islam diman gejala yang tidak lagi dilakukan ada enam point, yaitu: pemurung, suka melamun, mudah marah, kesulitan bergaul dengan lingkungan baru, sakit kepala dan suka menyendiri. Sedangkan gejala perilaku nampa yang kadang-kadang dilakukan ada satu poin, dan gejala yang masih dilakukan tidak ada, kemudian diprosentasikan sebagai berikut:

- | | |
|--|-------------------------|
| 1. $\frac{6}{7} \times 100\% = 85,7\%$ | Tidak lagi dilakukan |
| 2. $\frac{1}{7} \times 100\% = 14,2\%$ | Kadang-kadang dilakukan |
| 3. $\frac{0}{7} \times 100\% = 0\%$ | Sering dilakukan |

Karena hasil perolehan skor diatas lebih banyak menunjukkan poin yang menunjukkan gejala perilaku yang sudah tidak pernah dilakukan atau tidak dilakukan lagi oleh konseli denga skor prosentase 85,7% dengan mengacu pada prosentase kualitatif dengan derajat uji sebagai berikut:

- | | |
|------------------|----------------------|
| 76 % – 100 % | = baik dan berhasil |
| 56 % – 75 % | = cukup dan berhasil |
| 40 % - 55 % | = kurang berhasil |
| kurang dari 40 % | = tidak berhasil |

Maka pelaksanaan Bimbingan konseling Islam dengan pendekatan konseling eklektik dalam mengatasi kecemasan seorang remaja dikatakan baik dan berhasil.

D. Pembahasan

1. Faktor-Faktor yang Membuat Konseli Mengalami Kecemasan

Faktor yang menyebabkan konseli mengalami kecemasan yaitu bersumber dari diri pribadi sendiri, dan dari lingkungan sekitar konseli, faktor-faktor tersebut adalah:

- a. Selalu teringat masa lalu kelam yang mengganggu pikirannya ini merupakan faktor dari dalam individu, karena ini menyangkut masalah kognitif konseli.
- b. Adanya cemoohan, sindiran dan sikap acuh tak acuh serta selalu mencurigai dan tidak percaya masyarakat terhadap dirinya dan keluarganya, ini merupakan faktor penyebab kecemasan dari lingkungan konseli.

Sebagaimana faktor-faktor penyebab timbulnya kecemasan dalam teori, bahwa faktor-faktor kecemasan yang dialami konselor adalah:

- a. Faktor kognitif
- b. Faktor lingkungan
- c. Faktor proses belajar

Dengan demikian penelitian ini adalah melakukan konfirmasi dengan teroi yang telah ada. Bahwa faktor kecemasan konseli berasal dari dalam individu dan berasal dari lingkungan konseli.

2. Proses Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Eklektik dalam Mengatasi Kecemasan Seorang Remaja

Proses pelaksanaan bimbingan konseling dengan pendekatan eklektik menggunakan enam tahapan yaitu:

- a. Tahap eksplorasi masalah
- b. Tahap perumusan masalah
- c. Tahap identifikasi kasus
- d. Tahap perencanaan
- e. Tahap tindakan atau komitmen
- f. Tahap penilaian dan umpan balik

Konseling yang telah dilakukan konselor menggunakan tahap-tahap konseling diatas dan ternyata konseli lebih terbuka dan lebih memahami, menerima, dan bersikap aktif selama proses konseling lebih-lebih pada awal konseling guna mengeksplorakan semua masalahnya pada konselor. Dan pada tahap-tahap akhir konseling konselor bersama konseli mendiskusikan pemecahan-pemecahan masalah bersama yang rasional dan realistis.

Bisa dikatakan bahwa konseling yang dilakukan bersifat dua arah antara konselor dan konseli, sehingga sesuai dengan teori konseling eklektik, bahwa konseling dilakukan dengan dua arah.

3. Hasil Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Konseling Eklektik dalam Mengatasi Kecemasan Seorang Remaja di Sebaya

Untuk mengetahui hasil dari pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan membandingkan perilaku yang tampak dari klien yang

timbul akibat dari kecemasan sebelum pelaksanaan bimbingan konseling Islam dan sesudah pelaksanaan bimbingan konseling Islam.

Hasil yang diperoleh dari pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan pendekatan konseling eklektik bisa dikatakan berhasil karena perilaku yang sudah tidak dilakukan sebanyak enam point dan perilaku yang kadang-kadang dilakukan sebanyak satu point. Maka sesuai dengan derajat uji kualitatif menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh adalah baik dan berhasil karena menunjukkan prosentase sebanyak 85,7%.